

प्रकाशक के दो शब्द

जैन मित्र मंडल धरमपुरा देहली गत इकीस वर्ष से देहली में स्थापित है और जैन ममात्र य जैन धर्म की हर प्रकार से मंडल सेवा कर रहा है. इसका दम्बल कार्य जनता को भली प्रकार ज्ञान है। जैन धर्म का प्रचार करना इसका मुख्य उद्देश्य है मंडल को तरफ से इस समय तक १०४ ट्रेक्ट प्रकाशित हो चुके हैं जिनकी प्रकाशित संख्या लगभग तीन लाख के करीब पहुँच गई है ट्रेक्टों की मांग भारतवर्ष के भिन्नभिन्न देशोंसे आती रहती है। ट्रेक्टों की समालोचना जैन अजैन पत्रों में बराबर होती रहती है। अतः प्रार्थना है कि जिन महानुभावों को धर्म से प्रेम है और जैन धर्म का बोध प्राप्त करना चाहते हैं वह स्वयं इसके सभासद बनें और अपने मित्रों को सभासद बना कर मंडल के कार्य कर्ताओं की उत्साह अनुप्रायन करें मंडल ने जैनधर्म प्रचार के लिये "श्री बद्ध मान पब्लिक लायब्रेरी" स्थापित कर रखी है। फीम सभासदी मित्र गैडज ३। व श्री बद्ध मान पब्लिक लायब्रेरी की २) सालाना ट्रेक्ट प्रकाशित ट्रेक्ट सभासदों को मुफ्त दिये जाते हैं मंडल के जो ट्रेक्ट समाप्त हो चुके हैं उनका छपना बहुत ही जल्दी है उनके छपवाने में धनकी सहायता देनी चाहिये जिसकी सूची इस ट्रेक्ट के आखिर में मौजूद है।

धर्म के प्रेमियों से निवेदन है कि ट्रेक्ट मंगाकर जैन अजैन जनता में मुफ्त बाँट कर जैन धर्म का प्रचार करें और दुनिया को दिखाने कि जैनधर्म में क्या रीति है।

मैं श्रीमान जैनधर्म भूषण व० शीतलरसाद जी का अत्यन्त आभारी हूँ जिन्होंने यह सुन्दर और लाभ दायक ट्रेक्ट लिख कर हमें प्रदान किया है मैं आशा करता हूँ कि आगामी में भी श्रीमान जी उत्तम २ ट्रेक्ट लिखकर मंडल को भेजते रहेंगे।

भवदीय—

मन्त्री जैन मित्रमण्डल, धरमपुरा देहली।

आत्मोन्नति या सुद की तरकी



हर एक मनुष्य का फर्क है कि वह उन्नति के रास्ते पर चले। मानव का जीवन बहुत कीमती है। मानव सबसे बड़ा प्राणी है। तरकी की आखीरी हद तक यह पहुँच सकता है। इसलिए हर एक मनुष्य को उचित है कि वह अपने जीवन के समय को सफल करे। उसे बिलकुल बरबाद न करे। आत्मोन्नति या अपनी तरकी करना इसका परम कर्तव्य है? इसे आलसी, कायर होकर भाग्य के आश्रित नहीं बैठे रहना चाहिये। हमेशा बुरापायी रहकर इस संसार में अपने को ऊपर उठाना चाहिये। आत्मोन्नति के सम्बन्ध में दो अपेक्षाओं से विचार करना है—एक व्यवहार की दृष्टि से दूसरे परमार्थ की दृष्टि से, व्यवहार दृष्टि से हर एक मानव को शारीरिक, आध्यात्मिक, समाजिक, राजनैतिक व अन्य उचित लौकिक उन्नति करनी चाहिये। परमार्थ की दृष्टि से उसे अपने आत्मा को पूर्ण, शुद्ध, स्वतन्त्र व परम-सुखी बनाना चाहिये। इन दोनों ही प्रकार की उन्नति के रास्ते पर वही अपने को चला सकता है, जिसमें योग्यता हो, लियाकत हो। इसलिए यह पहले मुनासिब है कि हर एक मनुष्य चाहे स्त्री हो या पुरुष अपने को असली मनुष्य बनावे। जन्म से कोई मनुष्य मनुष्य नहीं बन सकता। मनुष्य में मनुष्य बनने की शक्ति रहती है, जब उस शक्ति को शिक्षा (Education) के द्वारा संस्कारित किया जायगा तब ही मनुष्य, मनुष्य बनेगा।

बिना शिक्षा के शक्तियाँ प्रफुल्लित नहीं हो सकती। जैसे माणक व पत्थर की खान से निकला हुआ खुरखुरा पत्थर (rough stone)

बनने में मातृत्व व पत्नी के रूप बनने की शक्ति रखता है। परन्तु
 वह रक्त रूप ही बनेगा, जब उनकी काट छांट कर "घिसकर"
 पश्चिम दार्शनिक दृष्टि दिया जायेगा। यदि साक नही किया जायेगा
 तो वह पत्नी के समान बचान पड़ा रहेगा, उनकी प्रतिष्ठा नहीं
 होगी। यह राजा-राजानियों के आभूषणों में जड़कर शोभा नहीं
 दियेगा, इन्हीं तरह हर एक बालक व बालिका में यदि यह किसी
 में देर, किसी भी क्षम व किसी भी स्थिति का हो, जङ्गली हो या
 मानविक हो, नीच हो या ऊँच हो, पुरुष रत्न व स्त्री रत्न बनने की
 शक्ति है। शिक्षा के नरंदास से ही वे पुण्य रत्न व श्रेय रत्न बन सके
 हैं। इन्हीं शिक्षा नीतिधारकों ने कहा है—“विद्याशिरीनः पशु” “विद्या
 विद्वानाः मनुष्य रूपेण मृताश्चरन्ति” कि विद्या के बिना मनुष्य
 पशु ही या विद्या बिना मनुष्य के भेष में पशु विपर रहे हैं। यह
 परम परिव्र कर्मण्य है कि देश का हर एक लड़का-लड़की शिक्षित
 हो शक्ति। यह परिव्र कर्मण्य माना जाता है कि वे बालक-
 बालिकाओं को शिक्षा दें। यदि वे शिक्षा नहीं दे सकते हैं, तो
 बनना उचित है कि बालक बालिकाओं को जन्म ही न दें, इस
 शिक्षा के काम में पूर्ण न मदद देना मनुष्य के लोगों का समा
 रहमान करने का ही दुरुहमत का कर्मण्य है।

सामान्य वर्गों को बताना ही पर, इन्हीं लिए समूह करने हैं कि वे
 हम कर में वृद्धा के साथ न प्रथा का गुराशित, शशध्व्य युक्त व
 हर तरह मूर्खी बनायें।

यदि ही अन्य कई जाने जाने देशों ने अपनी न सखं प्रजा की
 शिक्षित बना दिया है, अमेरिका, जर्मनी, फ्रांस, अंग्लो, अमेरिका,
 जापान, तुर्क व अन्य में रूप को देलिये। हमने १० वर्षों में बहुत
 वर्ष के साथ शिक्षा का प्रचार कर दिया है। यदि ही अमेरिका
 सरकार को मनुष्यवर्ष पर राज्य करते हुये बनाए २०० वर्ष हो चुके

हैं। परन्तु अभी तक भारत १०० में ६२ ऐसे स्त्री-पुरुष हैं, जो अक्षरों का लिखना-पढ़ना तक नहीं जानते हैं। जहाँ के 'मनुष्य' इतने अधिक पशु तुल्य हों, वहाँ पर उन्नति कैसे हो सकती है। सरकार का पवित्र कर्तव्य है कि ओर मर्दानों से खर्च घटाकर शिक्षा के लिए इतना रुपया तो दे, जिससे प्राथमिक शिक्षा (Primary education) को हर एक बालक-बालिका मुक्त व अनिवार्य रूप से (free and compulsory) ले सके। सरकार का खर्च सेना विभाग में व प्रबन्ध विभाग में इतना भारी है कि उसे शिक्षा ऐसे उपयोगी काम के लिए बचत नहीं होती है, जब तक राज्य नीति का ढंग ऐसा न बदले जिससे सेना व रक्षा व प्रबन्ध विभाग में इतना कम खर्च हो कि शिक्षा के लिए द्रव्य यथा आवश्यक मिल सके, तब तक सरकार से इस आशा की पूर्ति होना असम्भव दीखती है। तब क्या हमें शिक्षा प्रचार के लिए कुछ और उद्योग न करना चाहिये ?

हमें अपने पैरों खड़े होकर हर एक बालक-बालिका को कम से कम इतनी शिक्षा तो अश्वय देनी चाहिये, जिससे वह एक भाषा के गद्य या पद्य साहित्य को पढ़कर अपने भावों को सुचारु उके तथा मामूली हिसाब, किताब, आमद खर्च का रख सके।

भारतीय उत्थान के लिए किसी एक भाषा व लिपि का ज्ञान सबको होना आवश्यक है। हिन्दी भाषा व देवनागरी लिपि अधिक मानवों से व्यवहार की जाती है। इसलिए इस भाषा व लिपि को २ ज्ञान तो हर एक को देना योग्य है, जब प्रजा प्राथमिक शिक्षा में निपुण हो जाय तब उन्नतिकारक विचारों को पढ़ाने वाली पुस्तकें पढ़ने की दी जावें। इसी उपाय से सारी प्रजा के विचार उन्नति के मार्ग पर उत्साहित हो जायेंगे। जिन भारतीय प्रान्तों की मातृ-भाषा हिन्दी नहीं है, गुजराती, मराठी, उर्दू, बंगाली,

बंगला, कनड़ी, तामील आदि हैं उन प्रान्तों के बालक व बालिकाओं को इन भाषाओं का प्राथमिक शिक्षा के साथ २ हिन्दी भाषा की भी प्राथमिक शिक्षा देना योग्य है, जिससे एक राष्ट्रीयता व एकी-भावपना भारत में उत्पन्न हो सके। इस शिक्षा के प्रयत्न के लिए प्रजा को स्वयं खड़े होना चाहिये।

जो पेंशन पाकर व अन्य तरह से अपने काम काज को पुत्रादि को सौंप सकते हैं उनको अपना अन्तिम जीवन का समय परोपकार्य विधाना चाहिये। बिना किसी वेतन के शिक्षा प्रदान का काम करना उचित है। अन्य शिक्षा सम्बन्धी कार्य के लिये यह उचित है कि हर एक जाति वाले अपना द्रव्य विद्यादि व जन्म मरण के स्रष्टों से बचाकर विद्या प्रचार के कार्य में अर्पण करें। सर्व प्रकार के मेले व तमाशों को १० वर्ष के लिए बन्द कर दें। आभूषणों में व कीमती वस्त्रों में भी द्रव्य को अधिक न रोके। सब तरफ से यथा सम्भव द्रव्य को बचाकर शिक्षा प्रचारार्थ अर्पण करें। तथा जातियों में ऐसा नियम हो जावे कि अनपढ़ कन्या व पुत्र का विवाह न होगा। इस योजना को काम में लेने से शीघ्र ही भारत में प्रारम्भिक शिक्षा फैल सकती है। लिखना पढ़ना जानना वास्तव में शिक्षा नहीं है। यह शिक्षा लेने का साधन है। शिक्षा कुछ और ही धातु है। जिन शक्तियों से एक मानव बना है या जो शक्तियें एक मानव में पाई जाती हैं उन शक्तियों को ~~उत्कृष्ट~~ करके उज्ज्वल करना, इनको महत्वशाली बनाना

अधिक उपयोगी है। शारीरिक शक्ति बढ़ है जिसके आधार से हम जीवित रहकर अन्य शक्तियों का उपयोग ले सकते हैं। शरीर माध्यं खलु धर्म साधनं—इसीलिए कहा है कि शरीर की पहले स्वास्थ्य युक्त होने की जरूरत है क्योंकि धर्म कर्म का सध साधन शरीर की तन्दुरुस्ती से होसकता है। एक तन्दुरुस्ती हजार न्यामत ती भी शरीर शक्ति से जब हम दो चार की रक्षा कर सकते हैं तब वाचिक शक्ति से उपदेश देकर हजारों को सुमार्ग पर चला सकते हैं इसलिये शारीरिक शक्ति से वाचिक शक्ति का मूल्य अधिक है। मानसिक शक्ति से हम जगत हितकारी ऐसी सम्मति विचार सकते हैं जिससे जगतमात्र का हित हो सकता है। इससे यह शक्ति वाचिक शक्ति से भी अधिक काम की है। आत्मिक शक्ति को महिमा अपार है। इस शक्ति का फल तीनों शक्तियों के काम में प्रेरक है, इतना ही नहीं इस से आश्चर्य कारक काम किये जा सकते हैं। योग बल से एक योगी क्षण मात्र में हजारों मील पहुँच सकता है। जल में बल के समान चल सकता है। सबसे अधिक बढ़िया काम जो आत्मबल से होता है वह यह है कि आत्मा शुद्ध होकर परमात्मा पद में पहुँच सकता है। आत्मबल का निषेध नहीं किया जा सकता। जीवित व मृतक में यही अन्तर है। कि जीवित के शरीर में आत्मा है जबकि मृतक के शरीर में नहीं है। आत्मा की सत्ता बिना शरीर, ध्यान, मन कुद्द काम नहीं कर सकते। ज्ञान शक्ति Consciousness एक ऐसा गुण है जो जड़ में नहीं है, जिसमें यह गुण होता है उसे ही आत्मा कहते हैं। अतति जानाति इति आत्मा—जब जड़ वस्तुओं में समझ नहीं है यह बात प्रत्यक्ष प्रगट है तब उन से चेतना शक्ति कभी पैदा नहीं हो सकती है। हमारे सामने कुरसी, टेबुल, कपड़ा कागज पड़ा है ये जड़ हैं। इनमें समझ नहीं है। यह न्याय शास्त्र

पीने से पैसा भी खर्च होता है । शरीर को भी हानि होती है । कुदरती पानी बहता हुआ ध्यान कर पीने से पैसा भी बचता है । शरीर को भी लाभ होता है ।

भोजन हमें बही करना चाहिये जो प्राकृतिक Natural हो जो शरीर की तन्दुरुस्ती के लिये आवश्यक हो, जवान की लोलुपता बरा हानिकारक भोजन नहीं ग्रहण करना चाहिये । हमें कभी कोई भी मादक पदार्थ या नशा नहीं लेना चाहिये, शराब तो बहुत गन्दी चीज है इस में तो करोड़ों कीड़े मरते हैं व इसका नशा पागल बना देता है इसे तो कभी छूना तक न चाहिये, इसके सिवाय चरस, गांजा, तम्बाकू, भांग को भी कभी नहीं पीना चाहिये । जितने नशे हैं सब शरीर को बिगाड़ते हैं । उत्तेजित करके कमजोर बनाते हैं । लिखा है—

मद्यं मोहयति मनो मोहित चित्तम्बु विस्मरति धर्मं ।

विस्मृत धर्मा जीवो हिंसाम विशोक साचरति ॥

भावार्थ—मादक पदार्थ मन को मोहित कर देता है मोहित चित्त अवश्य धर्म को भूल जाता है धर्म को भूलकर प्राणी बिना भय के हिंसा के काम करने लग जाता है मन में घुरे विचार लाता है मुँह से गाली गलौज व अपशब्द बहता है शरीर से कुचेष्टा करने लग जाता है । कभी पुत्रो को भी स्त्रीवत

स्वयं नहीं भोगते हैं यही हमारी खुराक है हम को इन को खाकर
 तन्दुरुस्त रहना चाहिये, मांस हमारी खुराक नहीं है वह अप्राकृतिक
 un natural है एक बच्चे के सामने मांस की डली डाल दी जावे
 व एक फल डाल दिया जावे तो वह बच्चा फल को चठा लेगा—
 मांस को नहीं—प्रकृति शाक फलादि अन्न चाहती है। मांस
 खाने की आदत बना ली जाती है, हमें मांस के खाने की बिलकुल
 भी जरूरत नहीं है। मांस से अनेक रोग भी पैदा हो जाते हैं—
 हम माता के दूध के समान गाय भैंस के दूध को व दूध से बने घी
 दही आदि को भी खा सकते हैं, हमने एक दफे कलकत्ते के एक
 बड़े मेडिकल डाक्टर से पूछा कि दुनियां में सबसे बढ़िया मानव
 की खुराक क्या हो सकती है तो उसने जवाब दिया कि fresh
 pure cow milk ताजा पवित्र गायका दूध इसीलिये हमें उचित है
 कि हम गायों को व भैंसों को पालें व उनके बच्चों को कष्ट न देते हुए
 उनसे दूध लेकर लें, जब तक बच्चे घास खाने लायक न हों
 तब तक उनको काफी दूध पी लेने दें दमा पूर्वक दूध देने वाले
 जानवरों की रक्षा करके हमें उनसे दूध लेना योग्य है। जितने काम
 वाले जानवर हैं उनकी खुराक मांस नहीं है दूध व शाक फलादि
 है। अपने सामने ऊंट, घोड़े, हाथी, बैल, छत्र घड़े २ परिश्रम
 के काम करते दिखाई पड़ते हैं ये कोई स्वभाव से मांस नहीं
 खाते हैं। आदमी भी काम वाला जन्तु है इसे भी मांस न खाना
 चाहिये जब हमको प्रकृति में अन्न फल शाक दूध मिलते हैं तब हम
 वृथा क्यों मांस खाकर पशुओं के बध के भागी हों, मांसाहार के
 कारण ही फसाई खानों में बड़ी निर्दयता से दूध देने वाले गाय
 भैंसादि को व अन्य निरपराध जानवरों को बध किया जाता है।
 यदि कोई आंख से देखले तो वह अवश्य मांस खाना छोड़ें।
 मांसाहार करना कारण है। नीतिकार कहते

स्वच्छन्द वन जाते न शाके नापि पूर्वते ।

अस्य दग्धोदा स्वारथे कः कुयोत् पातकं नरः ॥

जो पेट स्वयं पेटा होने वाले वन के शाकादि में भरा जा सकता है, उस पापी पेट के लिये कौन ऐसा बुद्धिमान जो पाप करे करावे । हर एक धर्म के मस्थापकों का भी यही कहना है कि मांस की जरूरत नहीं है हम प्राकृतिक भोजन पर बमर कर सकते हैं । हिंदू शास्त्र मनुस्मृति में कहा है कि मांस का खानेवाला, लानेवाला बलिष्ठ पकाने वाला; पशु की मारने वाला ये सब दुर्गति जायेंगे । जगत् में देया जाये तो पाप ही हिंसा है और जीव दया पुण्य है देया जिसमें है वही मानव है, इन्सान रहम का पुतला है, दयाभाव कहता है कि प्राणियों को कष्ट न दे कर भोजन पान प्रबन्ध कर लो तो अच्छा है ।

इसाई मन की बाइबिल में भी शाकाहार की पुष्टि के बचन हैं । Romans ch. 14 रोमन्स अध्याय १४ में है "For meat destroy not the work of God All things indeed are pure, but it is evil for that man who eateth with offence 21 It is good neither to eat flesh, nor to drink wine, nor any thing whereby thy brother stunbeleth or is offended or is made weak"

भावार्थ—मांस के लिये खुदा के काम को न बिगाड़ो, सब वस्तुएँ वास्तव में पवित्र हैं जो पाप करके खाता है वह मानव न करता है । यह भला है कि कभी मांस न खाओ वरना न ऐसी चीज खाओ जिससे तेरा भाई दुःखी हो या निर्बल । मुसलिम धर्म के कुरान में भी शाकाहार की ही पुष्टि है—

... देखो नं० (24) सूरा नं० 20. Let man look at his food. It was we who rained down the copious rains and caused the up growth of grain and grapes and healing herbs and the olive and the palm and enclosed gardens thick with trees and herbage for the service of yourselves and your cattle 20-40

भावार्थ—मानव को अपने भोजन पर ध्यान देना चाहिये । हमने बहुत पानी बरसाया, अनाज, अमूर, औषधिये, रज्जूर आदि लगवाये, उनके चारों तरफ वृक्षों से, फलों से व घास शाक से, घने भरे हुए बाग लगवाये, तुम्हारी और तुम्हारे पशुओं की सेवा के लिए । नं० ४४ सूरा नं० २० में हैं । He hath sent down rains from heaven and by it. We bring forth the kinds of various herbs. Eat ye and feed your cattle. उसने पानी बरसाया है, जिससे इन नाना प्रकार की वनस्पति को पैदा कर सकें । उन्हें तुम जानो और अपने पशुओं को खिलाओ ।

पारसी धर्म में कहा है—जुनस्तनामा पृ० ४६५ में है—

He will not be acceptable to God who shall thus kill any animal. Angel Asfun darmad says "O holy man, such is the command of God that the face of the earth be kept clean from blood, filth and Carrion, Angle Amardad Says about vegetable." "It is not right to destroy it uselessly or to remove it without purpose"

भावार्थ—इस तरह जो कोई पशु को मारेगा उसको परमात्मा स्वीकार नहीं करेगा । पैगम्बर ऐसफादर मद ने कहा है, ये पवित्र

मानव ! परमात्मा की यह आज्ञा है कि पृथ्वी का मुख्य अधिर मूल तथा मांस से पवित्र रक्सा जाय अमरदाद पैगम्बर मनस्पति के लिये कहते हैं कि इमे घृथा नष्ट करना न चाहिये न घृथा हटाना चाहिये ।

यूरुप अमेरिका में ऐसी परीक्षा की गई है कि कुरतो में, वाइसिकल की दौड़ में, शिक्षा में शाकाहारी मांसाहारी को जीवते हैं या नहीं, यही प्रमाणित हुआ है कि शाकाहारी बाजी मारले जाते हैं यनिये लोग हिसाब किताब में निपुण होते हैं क्योंकि प्रायः वे मांस नहीं खाते हैं, पश्चिम के प्रवीण डाक्टरों का भी यह मत है । कि शरीर केस्वास्थ्य व दृढ़ता के लिये मांस की जरूरत नहीं है प्रोफेसर जी सिम्स उडहेड कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी कहते हैं । *meat is absolutely unnecessary for perfectly healthy existence, and the best work can be done on a vegetarian diet*

मावार्थ पूर्ण तन्दुरन्तो का जीवन बिाने के लिये मांस की पिलकुल जरूरत नहीं है केवल शाकाहार पर बसर करने से सबसे अन्धा काम हो सकता है ।

The toiler and his food by Sir William Earnshaw Cooper C. I. E. पुस्तक में लिखा है कि शक्ति का अंश मांसाहार में बहुत कम है ।

बादाम आदि गिरी में	१०० में	६१	अंश शक्ति है
सूखे मटर चने आदि में	"	८७	"
चावल भांड सहित में	"	८७	"
गेहूँ के आटे में	"	८६	"
शुद्ध घी में	"	८७	"
सूखे किसमिस खजूरादि में	"	७३	"

मलाई में	१०० में	६६	अंश शक्ति है
मांस में	"	२८	"
अंडों में	"	२६	"
मछली में	"	१३	"

किसी भी दृष्टि से मांस खाना, मदिरा पीना नशीली वस्तु खाना उचित नहीं है। यदि हम ताजा बना हुआ शुद्ध भोजन करें हम बहुतसे रोगों से बच सकते हैं, घासी भोजन, सड़ा गला भोजन रोगकारक होता है।

दिगम्बर जैन शास्त्रों में शुद्ध भोजन को कयतक खाए कि न खाए इसकी मर्यादा जो बताई है वह बहुत लाभ कारक है मैं २६ वर्ष से शुद्ध भोजन करता हूँ, भोजन सम्बन्धी बीमारी से कभी पीड़ित नहीं हुआ अशुद्ध भोजन करता था तब शरीर में बहुत सी शिकायत रहती थी।

पाठकों के लाभार्थ शुद्ध भोजन की मर्यादा नीचे इस प्रकार बताई जाती है।

दाल, भात, कढ़ी आदि बनने से ६ घंटे के भीतर खाओ पूरी, रोटी, पका हुआ साग, दिनभर खाओ, रात वासी नहीं मिठाई, सुहाल, मठरी, लाडू, पेड़ा बर्फी, बनने से २४ घंटे तक बिना पानी के धनी मिठाई घी व नाज से पिसे हुए आटे के बराबर भारत में पिसा हुआ आटा जाड़े में ७ दिन तक

" " गरमी में ५ "

" " वर्षा में ३ "

शकर घरकी बनी हुई जाड़े में एक मास गर्मी में १५ दिन वर्षा में ७ दिन। अचार, मुरब्बा, सूखे पापड़, बड़ी, मंगोड़ी २४ घंटे के भीतर। दूध को निकालनेके बाद ४८ मिनट के भीतर छान कर पीले या उसी समय के मध्य में औंटा ले तब २४ घंटे तक,

घट्टि दूध का जमा हुआ दही २४ घंटे तक, नखलन को ४८ मिनट के भीतर गर्म करके पी जाना चाहिये यह तब तक चल सकता है जब तक उसका स्वाद नहीं बिगड़े हर एक वस्तु को स्वाद बिगड़ने पर नहीं खाना चाहिये । पानी को छानकर ४८ मिनट के भीतर तक बर्तें बाद फिर छानना चाहिये, लौगादि से रंग बदलने पर छः घंटे भीतर, गर्म पानी १२ घंटे के भीतर थोड़ा पानी २४ घंटे के भीतर पीना चाहिये । शुद्ध हवा पानी भोजन खाने से कृधिर शुद्ध बनेगा व धीर्य शुद्ध बनेगा, इसी धीर्य से शरीर में काम करने की शक्ति आती है । बालकों को देमा ही शुद्ध भोजन खिलाना व यही शिक्षा देनी चाहिये ।

दूसरी आवश्यक बात कमरत या व्यायाम की शिक्षा है । व्यायामशालाओं में लड़कों को देशी कमरत, दण्ड बैठक, कुश्ती आदि सिखानो चाहिये व स्व रक्षार्थ लकड़ी, तलवार आदि शास्त्र विद्या भी सिखानो चाहिये । जिस मानव में स्वपर रक्षा का साधन नहीं होगा, वह कायर व डरपोक रहेगा व दुष्टों से अपनी रक्षा नहीं कर सकता । जगत में सब ही मानव सञ्जन नहीं हैं दुष्ट भी हैं, बदमाश भी हैं । वे शत्रु प्रहार से ही मानते हैं । लड़कियों को घर के काम में लगाने से व्यायाम होता है, तो भी उन्हें स्वाक्षा का साधन सिखाना चाहिये । पानी भरने, खुदारी देने, चूड़ा में आटा पीसने ऊपली में चूटने व रसोई बनाने से बहुत भा शारीरिक व्यायाम हो जाता है । आज कल स्त्रियों ने इन कामों को छोड़ दिया है इसी से निर्बल रहती हैं व बलहीन सन्तानों को जन्म देती हैं । मसौन का पिसा आटा उतना लाभकारक नहीं होता है, जितना हाथ का पिछा । उसका बहुत थंश जल जाना है, हाथ का पिसा आटा खाने से बहुत सी गरीब बच्चों को मजूरी मिल जाती है ।

बहुत से ऊँच कुल के लोग समझते हैं कि कंसरत करना नीच लोगों का काम है, "हमारा धर्म नहीं है। यह उनको बड़ी भारी भूल है, हम यदि जैन पुराणों को देखें, तो पता चलेगा कि जैनों के पूजनीय महात्मा गार्हस्थ्य जीवन में व्यायाम शिष्टा लेते थे। तीन दृष्टान्त यहाँ दिये जाते हैं—

१—जैनों के सनत कुमार चक्रवर्ती बड़े सुन्दर थे। उनके रूपको देखने एक देव आया, तब वह अग्राह्य में व्यायाम कर रहे थे।

२—श्री जम्बू स्वामी कुमार श्री महावीर स्वामी के ६२ वर्ष पीछे मोक्ष गये हैं। अरहदास सेठ बणिक के पुत्र थे, इनको शत्रु विद्या सिखाई गई थी। राजा श्रेणिक की आज्ञा से यह एक शत्रु को विजय करने जाते हैं और युद्ध करके शत्रु की सेना को संहार करके पीछे लौट आते हैं।

३—श्री ऋषभदेव प्रथम जैन तीर्थ करके पुत्र भरत चक्रवर्ती के समय में काशी के पतिराजा अकम्पन ने अपनी पुत्री सुलोचना के लिए स्वयम्बर रचाया तब भरत का पुत्र अर्ककीर्ति व सेनापति जयकुमार भी और राजपुत्रों के साथ आये थे। सुलोचना ने जयकुमार के गले में वरमाला डाली, इस पर अर्ककीर्ति रुष्ट हो गये और एक बड़ी सेना के साथ युद्ध करने को तय्यार हो गये। अकम्पन के पास सेना थोड़ी थी, रात्रि को वे उदास होकर पलंग पर लेटे थे, उनकी पटरानी उदासी का कारण मालूम करती है कि अकम्पन के पास सेना कम है, इसीसे उनको अपना हार जानने की शंका है, तब वह कहती है कि आपके राज्य में मंत्रियों का भी शस्त्र विद्या आती है, आप आज्ञा करें, तो मैं सेनापति बनूँ और वर पीछे एक स्त्री सिपाही बन जावे, आपकी सेना अधिक हो जायगी। राजा अकम्पन ने स्वीकारता दे दी। मंत्रियों की

वीरता से राजा अकम्पन की विजय होगई । पुरुषार्थ व साहस व स्वर्चावल प्राप्त करने के लिये सय तरह का व्यायाम बालक बालिकाओं को सिखाना चाहिये ।

व्यायाम करने से खराब हवा बाहर निकलती है । शुद्ध हवा भीतर जाती है । अधिर संचार होता है, शरीर संगठित बन जाता है । शारीरिक वृद्धि की शिक्षा के लिए हीमरी जम्री बाल यह है कि ब्रह्मचर्य या वीर्यरक्षा का उपाय बताया जाये । बालक बालिकाओं को समझा दिया जाये कि शरीर के अङ्ग प्रत्यङ्गों का जीवन में क्या उपयोग होता है । २० वर्ष तक पुरुष को व १६ वर्ष तक स्त्री को ब्रह्मचर्य पालकर हृदय शरीरी यत्नना चाहिये । उसके पहले काम भोगन करना चाहिये । विवाह भी इसी आयु में करना चाहिये । बाल विवाह करके शरीर का नाश न करना चाहिये न निर्बल सन्तान पैदा करना चाहिये । कीर्ण हमारे शरीर का राजा है, इसी के प्रताप से हाथ, पैर व इन्द्रियों में बल रहता है । इसका उपयोग मात्र सन्तान प्राप्ति के लिए अपनी विवाहिता स्त्री में करना चाहिये । पर स्त्री व वीर्या में नहीं करना चाहिये । जैसे किसान अपने बीज को अपने ही खेत में फलल पर रोयेगा, वह मोरियों में व दूमरों के खेतों में कभी नहीं पायेगा । यदि भीमसेन, अर्जुन, राम, लक्ष्मण, इन्द्रमान, धार्मिक, श्री महावीर के वंशज होकर उनके समान वार बनना हो तो ऊपर लिखित शारीरिक शिक्षा के नियमों का पालन हर एक को करना चाहिये; कि बालकों को शिक्षा देना चाहिये ।

वाचिक शक्ति—बच्चों की बोलने की अपूर्व शक्ति मानवों को प्राप्त है । पशुओं में बर्तालाप करने की शक्ति नहीं है । इस शक्ति का काम यही है कि हम अपने मन के भावों को बच्चों के द्वारा दूसरों को बता सकें । इस शक्ति को शक्ति करने के लिए

पहली बात आवश्यक यह है कि जिस भाषा में हमको बात करनी हो, उस भाषा के साहित्य का ठीक ज्ञान होना चाहिये। जिससे उस भाषा में हम कुछ वाक्य बनाकर बोल सकें। थोड़े से शब्दों से बहुत सा मतलब दूसरों को बता सकें। दूसरी बात जरूरी यह है कि हम सत्यवादी हों असत्यवादीके बचनों का कोई मूल्य नहीं होता है, झूठ बोलने वाले की बात का कोई विश्वास नहीं करता है। बच्चों को कभी भी झूठ नहीं बोलना चाहिये, झूठ बोलने की आदत पड़ जायगी, तब हमारा जीवन विश्वास के लायक नहीं रहेगा। जरा सी भी झूठ बोलने पर ऐसा दंड देना चाहिये कि वह बालक झूठ बोलना बड़ा भारी अपराध समझे। तीसरी बात आवश्यक यह है कि हमको भाषण देने का अभ्यास करना चाहिये। जिनको व्याख्यान देने का अभ्यास नहीं होता है। वे बहुत विद्वान होने पर भी अपने मन के भाव दूसरों के गले नहीं उतार सकते हैं। धन्य हैं वे मानव जो सत्यवादी मीठे मीठे हितकारी वचन बोल कर जगत को सुपथ पर चलने का उपदेश देते हैं।

मानसिक शक्ति—मन की शक्ति को शिष्टित बनाने के

लिए पहली बात तो आवश्यक यह है कि जिस विषय में हमको विचार करना हो, उस विषय का हमको पूर्ण ज्ञान जितना मिल सके प्राप्त करना चाहिये। जिससे हम उस विषयमें ठीक २ विचार कर सकें। यदि व्यापारी होना हो तो व्यापार सम्बन्धी ज्ञान, वैद्य होना तो वैद्यक का ज्ञान, इंजीनियर होना हो तो वैसा ज्ञान, विज्ञान का अधिकारी होना हो तो विज्ञान का ज्ञान खूब हासिल करना चाहिये। दूसरी बात जरूरी यह है कि हमको व्यवहार कुशलता आने के लिए नीति शास्त्र का ज्ञान होना चाहिये। हितोपदेश, चाणक्य नीति आदि में व फारसी के गुलिस्ता बोलतान में नीतिकी अच्छा विवेचन है। जैसे नीतिशास्त्र का एक श्लोक है—

अजरा रवत् प्राज्ञा मविद्या धनं चार्जयेत् ।

गृहीत इव केसो मृत्युना धर्मं माचरेत् ॥

अर्थात्—विद्या व धन को कमाते हुए हमें यह समझना चाहिये कि हम कभी मरेंगे नहीं जबकि धर्म के पालने के लिये यह समझना चाहिये कि मौत मस्तक पर बैठी है, मालूम नहीं कब गला दबा ले। इसलिए धर्म को बराबर करते रहना चाहिये फिर कर लेंगे इस इस तरह टालना न चाहिये।

तीसरी बात मन को शक्ति बनाने की यह है कि पुस्तकों के च लेखों के लिखने का अभ्यास करना चाहिये, स्वतन्त्र लेख किसी विषय पर लिखने से विचार शक्ति बढ़ जाती है।

आत्मिक शक्ति—धैर्य आत्मिक शक्ति को उन्नत बनाने की शिक्षा भी बालकों को देना उचित है जिससे जीवन धर्म रूप व मुख शांति रूप होते व आत्मा को बल soul force बढ़ जाये आत्मा ज्ञान स्वरूप है यस ज्ञान बालकों को देना चाहिये।

ज्ञान आत्मा के बिना नहीं हो सकता है शरीर जड़ है जब तक आत्मा इस शरीर के भीतर तिष्ठता है तब तक ज्ञान का काम हो सकता है आत्मा के न रहने से ज्ञान का काम बिलकुल नहीं हो सकता है।

१०-१२ वर्ष का बालक बंटा है उसको एक फल खाने को दिया जावे, एक फूल सूंघने को दिया जावे, एक वस्तु दिखलाई जावे और पूछो जावे कि वे चीजें कैसी हैं तब वह यह जवाब देगा कि फल मीठा है, फूल सुगन्धित है, वस्तु लाल रंग की है। फिर उससे पूछा जावे कि उसने यह बातें कैसे जानी तब वह यह जवाब देगा कि मैंने ज्ञान से देखकर जाना कि फल मीठा है, नाक से सूंघकर जाना कि फूल सुगन्धित है, आंख से देखकर

जाना कि यह चोख लाल है। फिर उससे पूछो कि तू कहता है कि मैंने जानने से, नाक से व आँख से जाना। जवान, नाक व आँख तो जानने के द्वार हैं, पर यह बताओ कि जानने वाला मैं कौन हूँ? ऐसा पूछने पर वह विचार करेगा कि मैं ही तो जानने वाला हूँ। तब उस बालक को समझा दिया जावे कि तेरे शरीर के भीतर एक जानने वाला है, उसको आत्मा कहते हैं। जब तक वह शरीर में रहता है, तब तक शरीर जिन्दा कहलाता है, जब वह शरीर से निकल जाता है तब शरीर मुर्दा कहलाता है। मुर्दा शरीर में आँख कान, नाक रहते हुए भी जाना नहीं जा सकता क्योंकि जानने वाला आत्मा निकल गया। ऐसे कितने ही दृष्टान्तों के देने पर वह समझ जायगा कि मैं आत्मा हूँ व मेरा गुण जानने का है। हर एक आत्मा स्वभाव से परमात्मा है, ज्ञान स्वरूप है, परम शांत है, वह परम आनन्द मय है। अब उसको यह बतना है कि आत्मा का स्वभाव शांत है क्रोध, मान, माया, लोभ नहीं हैं। एक दरजे में दस बालक पढ़ रहे हैं मास्टर एक लड़के को बिना किसी अपराध के मार बैठठा है, तब वह क्रोध में भर जाता है उसी समय वह मास्टर गणित का एक नया कायदा सिखलाता है सिखलाने के बाद वह सब लड़कों से पूछता है कि तुम इसे समझ गये या नहीं? सिवाय उस लड़के के जिसे क्रोध आगया था सब कहते हैं हम समझ गये। क्रोधो बालक पूछने पर जवाब नहीं देता है बारबार पूछने पर कहता है कि मास्टर साहब आपने बिना कसूर मार दिया, मेरे को क्रोध आगया मैं क्या समझता, तब मास्टर समझा देता है कि मैंने इसी लिये तुमको मारा था कि मुझे आज यह पाठ सिखाना था कि क्रोध हमारे आत्मा का स्वभाव नहीं है जब यह आजाता है तब हम समझ नहीं सकते। देखो जिन लड़कों में क्रोध न था वे सब समझ गए। जो

शांति ये वे समझ गये इससे यह शिक्षा प्रहय करो कि क्रोध हमारे आत्मा का स्वभाव नहीं है। किंतु शांति भाव आत्मा का स्वभाव है। एक लड़का किसी स्कूल की क्लास में बैठा था उसको कहीं दावत मे जाकर मिठाइयां खानी थी वह खुद्री मांगता है खुद्री नहीं मिलती है, वही समय मास्टर एक नई बात समझाता है और पूछता है कि तुम सब समझ गये तब सिवाय उस लड़के के जिसका मन मिठाई खाने के लोभ में लगा हुआ था समने कहा कि हम समझ गए जब उससे पूछा गया तब वह कहता है कि मास्टर साहब मेरा दिल मिठाई में था इससे मैं नहीं समझा वम वह मास्टर समझा देता है कि लोभ आत्मा का बेरी है। जिसके मोप में लोभ न था वह समझ गये तुम लोभ के कारण न समझ सके इससे विश्वास करो कि लोभ आत्मा का स्वभाव नहीं है किन्तु शांति भाव आत्मा का स्वभाव है। इस तरह कितने ही दृष्टान्तों को देकर बालक के दिल में बिठा देना चाहिये कि आत्मा का स्वभाव क्रोध, मान, माया व लोभ नहीं है किन्तु परम शांति व वीतराग है। तीसरी बात यह बताने की है कि आत्मा आनन्द मई है। परम सुखी है किसी क्रोधी बालक का जब क्रोध उतर जाय तब उससे पूछा जाय कि क्रोध करते हुए तू दुखी या कि सुखी। तब वह नरी तनना नन नन नन नन नन नन नन नन था। अब जब क्रोध कि मैं सुखी हूँ इस है, जहाँ क्रोधादि हैं वहाँ दुःख हैं। इस तरह कितने ही दृष्टान्तों को देकर बालक के दिल पर यह जमा देना चाहिये कि आत्मा ज्ञान मई है, शांति है व आनन्द मई है व यही परमात्मा का स्वभाव है। तू भी स्वभाव से परमात्मा के समान है।

इस ज्ञान के होजाने पर उसकी आत्मा की उन्नति के लिये कामो के करने का अभ्यास करा देना चाहिये।

पहली जरूरी अभ्यास यह है कि प्रातःकाल व सायंकाल आत्मिक व्यायाम Spiritual Exercise का अभ्यास कराना चाहिये। उसको पदमासन लगाना सिखाना चाहिये। वह पांच मिनट तक के लिये बैठकर १०८ दफे किसी मंत्र को जप जावे और भीतर विचारे कि मैं अपने आत्मा का या परमात्मा का विचार कर रहा हूँ कि वह ज्ञान स्वरूप है शान्त है व आनन्द मई है मंत्र हो सकते हैं ॐ, सोहं, अहेन्, सिद्ध, अंहंत सिद्ध, असि-आवसा या परमात्मन् आदि। इस फसरत से उसके आत्मा को बहुत लाभ पहुँचेगा। वर्ष दो वर्ष के अभ्यास से वह सुख शांति का स्वाद पायेगा, उसका आत्मबल बढ़ जायगा।

दूसरा अभ्यास यह कराना चाहिये कि बालकों की योग्यता के अनुसार ऐसी कथायें व पाठ पढ़ने को दिये जावें जिनसे आत्मा के गुणों पर श्रद्धा जमै व दुर्गुणों को घुराई विदित हो। तीसरा अभ्यास यह है कि उनको कुछ भजन सिखलना चाहिए, उसको घे गाया करें। चौथा अभ्यास यह है कि उनको गेमी पूजा का अभ्यास कराया जावे जिससे आत्मा के गुणों में भक्ति का प्रकाश हो।

इस तरह बालक बालिकाओं का शरीर, वचन व मनकी शक्ति की उन्नति के साथ २ आत्मा की शक्ति भी उन्नत होती जायगी।

इन चार प्रकार की शिक्षा के लेने पर ही मानव आदर्श मानव बन सकेगा। उसका शरीर पुष्ट होगा, वचन विश्वास युक्त होगा मन सुविचार शील होगा तथा आत्मा शांत व धलिष्ट होगा जो संकट के समय घबड़ायेगा नहीं यदि शरीर को कोई छेदे भेदे भी तो उसको यह विश्वास होगा कि मेरा घर बिगड़ रहा है। मैं आत्मा हूँ मुझे कोई छेद भेद नहीं सकता है, मैं अमर अविनाशी हूँ।

इस तरह शिक्षा प्राप्त मनव आत्मोन्नति भले प्रकार कर सकता है, यदि वह विरक्त हो, साधु जीवन बितावे तो मोक्ष पुरुषार्थ को लक्ष्य में रखता हुआ वह आत्म ध्यान व विश्व सेवा का प्रशंसनीय काम करता है जगत् को सुमार्ग बताना है, रात दिन परोपकार की व आत्म विचार की भावना रखता है, यदि वह गृहस्थ जीवन बिताता है तो मोक्ष पुरुषार्थ का लक्ष्य रखते हुए वह धर्म, अर्थ, काम तीन पुरुषार्थों को इस तरह साधन करता है कि एक दूसरे में हानि नहीं आवे, धर्म उतना ही पालता है जितना पैसा कमाने में वे अपने उचित आराम में विघ्न न आवे धर्म की व शरीर स्वास्थ्य की व उचित आराम की रक्षा करता हुआ, वह न्याय से धन कमाता है धर्म व शरीर व धन की रक्षा करता हुआ वह पाँचों इंद्रियों के भोग भोगता है; वह स्वभाव से ही अन्याय के मार्ग से बचता है अपनी विवाहिता स्त्री में सन्तोष रखता है आमदनी के भीतर स्वर्घ करता है; गृहस्थ का कर्तव्य है कि अपनी आमदनी के चार भाग करे एक भाग नित्य के स्वर्घ में लगावे एक भाग विशेष विवाहादि स्वर्घ के लिये रखें एक विभाग जमा करे एक भाग दान व परोपकार के लिये निकाले, यदि चौथाई भाग दान धर्म के लिये नहीं निकाल सकता हो तो कम से कम दसवाँ भाग तो निकालना ही चाहिये, उस द्रव्य को अहार, औषधि, अभय व विद्यादान में खर्च करना चाहिये विधवा व अनाथ का व रोगी का पोषण करना चाहिये संकट में डलने हुये मानव व पशुओं के प्राण बचाना चाहिये, अज्ञानियों में ज्ञान का प्रचार करना चाहिये, शिक्षा का विस्तार करना चाहिये।

धर्म के साधन में दो बातें मुख्य हैं उन पर हर एक मानव को ध्यान रखना चाहिये, भीतरी सुखशांति पाने के लिये व आत्मबल बढ़ाने के लिये इंद्रियों के सुखों की गुलामी की आदत मिटाने के-

लिये व आत्मा को पाप मैल से छुड़ाने के लिये इन चार कामों का अभ्यास रखना चाहिये, कितना भी बड़ा लौकिक धन्दे को करने वाला हो तो भी कुछ समय देना चाहिये ।

(१) सवेरे व सांझ को एकांत में बैठकर आत्म ध्यान करना, (२) पवित्र ग्रन्थों को रोज पढ़ना, (३) किसी गुरु या विशेष ज्ञानी से आत्मा की बात सुनना, (४) नित्य शुद्धात्माओं की भक्ति या पूजन करना, जो महानु पुरुष परमात्म पद पर पहुँचे हों उनकी ध्यानाकार मूर्ति के द्वारा उनका स्वरूप विचार कर भक्ति करना ।

इन चार बातों के अभ्यास से हमारा आत्मबल इतना बढ़ जावेगा कि हम उस आत्मबल से लौकिक काम खूब अच्छी तरह कर सकेंगे व कभी असफल ना होगी तो घबड़ाएंगे नहीं, धैर्य के साथ मिहनत करेंगे हम दूसरों को सतावेंगे नहीं न्याय पर चल कर जीवन को सुखी बनाएँगे, जब हमें आत्मिक सुख मिलने लगेगा तब हमारे मन से इंद्रिय भोग के सुख की पराधीनता घट जाएगी, हम इंद्रिय सुख के लिये कभी भी अन्याय से प्रचुर धन न चाहेंगे, न्याय की कमाई करके सन्तोष पूर्वक विषय भोग से कृप रहेंगे, वास्तव में आत्मबल इंजिन का काम देगा जिससे सर्व लौकिक काम भले प्रकार हो सकेंगे युद्ध में आत्मबली सिपाही शरीर में बलवान आत्मबल हीन सिपाही को विजय कर लेगा । जो लोग आत्मोन्नति की तरफ लक्ष्य नहीं देते हैं वे अपने जीवन को सुखी बनाने के मार्ग से दूर रहते हैं । धर्म पुरुषार्थ में दूसरी बात आवश्यक यह है कि हम निःस्वार्थ सेवा करना सीखें, अपने मन मन वधन धन को दूसरों के कष्ट विचारण में लगावें, समाज की सेवा करें । समाज को शिक्षित स्वास्थ्ययुक्त ज्ञानी बनावें, उन में से कुरीतियाँ हटावें, सरीतियों का प्रचार करें ।

व्ययं व्यय रुकवाये, धन का सद्व्यय कराये । देश की सेवा देश की परतन्त्रता हटाने में प्रयोग करें । स्वदेशी उद्योग का प्रचार करें, स्वदेशी वस्तुओं का व्यवहार बढ़ाये, शिक्षित बनाये । इस तरह हम परोपकार व सेवा धर्म करें । आत्मोन्नति और सेवा धर्म यही धर्म के अंग हैं—

हमारे स्कूल व कालेज के विद्यार्थियों को इस तरह का धर्म की शिक्षा भी नहीं दी जाती है, जो सुगमता से दी है । धर्म ज्ञान, विद्वान् शिक्षा जंगली शिक्षा है (Lame education) । इससे भारत को बहुत हानि पहुँचती है । हम का धर्म की शिक्षा का प्रचार सर्व शिक्षा संस्थाओं में कर सकते हैं । कौन है व मेरा दूसरोंके साथ क्या कर्तव्य है, यही तो बताना है । मैं आत्मा हूँ शरीर नहीं हूँ । मैं परमज्ञान भई शक्ति व आनन्द भई हूँ । इस शिक्षा में निवाय नालिक के और किसी धर्म का विरोध नहीं है । सेवाधर्म से तो मय महमन है, अहिंसा धर्म का कोई पुरा नहीं कह सकता । यदि हम आत्मधर्म व सेवाधर्म या अहिंसा को सिखाने वाली पुस्तकें बना दें, जो किसी धर्म का आक्षेप रूप न हो व सबका पसन्द हो, तो आत्मोन्नतिधारक धार्मिक शिक्षा का हम भारत में प्रचार कर सकेंगे । आत्मज्ञान में अपना आत्मोन्नति नहीं हो सकती है । आत्मज्ञान बिना नरजन व्ययं सा ही है । ऐसा समझ कर अगत हितैषी परोपकारियों व उचित है कि आत्मोन्नति की तरफ दूर एक मानव को लगाते जिससे वह अपना जीवन सुवर्णमय Golden Life बना सके

शालय
१३५
.....
रुपय

गण कुतूहल । ७३३

A KUTOOHALA.

हरिश्चन्द्र

रचित

अहंनित्यपि जैनशासनरताः,

बनारस

मंडिकल शान के छापीखाने में छापा गया

१८७३

प्रकाशक के दो शब्द

जैन मित्र मंडल, धर्मपुरा देहली गत इक्कीस वर्ष से देहली में स्थापित है और जैन समाज व जैन धर्म की हर प्रकार से मंडल सेवा कर रहा है। इसका उम्मेद्वत् कार्य्य जनता को भली प्रकार शात है। जैन धर्म का प्रचार करना इसका मुख्य उद्देश्य है मंडल की तरफ से इस समय तक १०४ टुकट प्रकाशित हो चुके हैं जिनकी प्रकाशित संख्या लगभग तीन लाख के करीब पहुँच गई है टुकटों की मांग भारतवर्ष के भिन्नभिन्न देशोंसे आती रहती है। टुकटों की समालोचना जैन अजैन पत्रों में बराबर होती रहती है। अतः प्रार्थना है कि जिन महानुभावों को धर्म से प्रेम है और जैन धर्म का बोध प्राप्त करना चाहते हैं वह स्वयं इसके सभासद बनें और अपने मित्रों को सभासद बना कर मंडल के कार्य्य कर्त्ताओं की उस्ताइ अनुप्रायन करें मंडल ने जैनधर्म प्रचार के लिये "श्री बद्ध दान पत्रिक लायबरेली" स्थापित कर रखी है। फीस सभासदी मित्र मंडल ३) व भी नह मान गणितक जगगरी की २)

जाते हैं

वहुत ही

जरूरी है उनके ह्दयवाने में धनकी सहायता देनी चाहिये जिसकी सूचि इस टुकट के आखीर में मौजूद है।

धर्म के प्रेमियों से निवेदन है कि टुकट मंगाकर जैन अजैन जनता में मफुव बाँट कर जैन धर्म का प्रचार करें और जगिगां

सबदीय—

मन्त्री जैन मित्रमण्डल, धर्मपुरा देहली।

आत्मोन्नति या सुद की तरकीब



हर एक मनुष्य का फर्ज है कि वह उन्नति के रास्ते पर चले। मानव का जीवन बहुत कीमती है। मानव सबसे बड़ा प्राणी है। तरकीब की आखोरी हद तक यह पहुँच सकता है। इसलिए हर एक मनुष्य का उचित है कि वह अपने जीवन के समय को सफल करे। उसे विलकुल बर्बाद न करे। आत्मोन्नति या अपनी तरकीब करना इसका परम ऋत्तव्य है? इसे आलसी, कायर होकर भाग्य के आधोन नहीं बैठे रहना चाहिये। हमेशा पुरुषार्थी रहकर इस संसार में अपने को ऊपर उठाना चाहिये। आत्मोन्नति के सम्बन्ध में दो अपेक्षाओं से विचार करना है—एक व्यवहार की दृष्टि से दूसरे परमार्थ की दृष्टि से, व्यवहार दृष्टि से हर एक मानव को शारीरिक, औद्योगिक, समाजिक, राजनैतिक व अन्य उचित लौकिक उन्नति करनी चाहिये। परमार्थ की दृष्टि से उसे अपने आत्मा को पूर्ण, शुद्ध, स्वतन्त्र व परम-सुखी बनाना चाहिये। इन दोनों ही प्रकार की उन्नति के रास्ते पर वही अपने को चला सकता है, जिसमें योग्यता हो, लियाकत हो। इसलिए यह पहले मुनासिब है कि हर एक मनुष्य चाहे स्त्री हो या पुरुष अपने को असली मनुष्य बनावे। जन्म से कोई मनुष्य मनुष्य नहीं बन सकता। मनुष्य में मनुष्य बनने की शक्ति रहती है, जब उस शक्ति को शिक्षा (Education) के द्वारा संस्कारित किया जायगा तब ही मनुष्य, मनुष्य बनेगा।

बिना शिक्षा के शक्तियें प्रफुल्लित नहीं हो सकती। जैसे माणक व पत्थर की खान से निकला हुआ खुरलुरा पत्थर (rough stone)

अपने में माणक व पन्ने के रत्न बनने की शक्ति रखता है। परन्तु यह रत्न तब ही बनेगा, जब उसको फाट छूट कर "घिसकर" पानिश करके शुद्ध किया जायगा। यदि साफ नहीं किया जायगा तो वह पत्थर के समान बंधाम पड़ा रहेगा, उसकी प्रतिष्ठा नहीं होगी। वह राजा-रानियों के आभूषणों में जड़कर शोभा नहीं पायेगा, इसी तरह हर एक बालक व बालिका में चाहे वह किसी भी देश, किसी भी कौम व किसी भी स्थिति का हो, जङ्गली हो या नागरिक हो, नीच हो या ऊँच हो, पुरुष रत्न व स्त्री रत्न बनने की शक्ति है। शिक्षा के संस्कार से ही वे पुरुष रत्न व स्त्री रत्न बन सकते हैं। इसीलिए नीतिकारों ने कहा है—“विद्या विहीनः पशु” “विद्या विहीनाः मनुष्य रूपेण मृगाश्चरन्ति” कि विद्या के बिना मनुष्य पशु है या विद्या बिना मनुष्य के भेष में पशु विश्वर रहे हैं। यह परम पवित्र कर्त्तव्य है कि देश का हर एक लड़का-लड़की शिक्षित हो जावे। यह पवित्र कर्त्तव्य माता पिता का है कि वे बालक-बालिकाओं को शिक्षा दें। यदि वे शिक्षा नहीं दे सकते हैं, तो उनका उचित है कि बालक बालिकाओं को जन्म ही न दें, इस शिक्षा के काम में पूरा २ मदद देना समाज के लोगों का तथा शासन करने वाली हुकूमत का कर्त्तव्य है।

शासन कर्ता प्रजा से कर इसी लिए वसूल करते हैं कि वे उम कर से रक्षा के माथ २ प्रजा को सुशिक्षित, स्वास्थ्य युक्त व हर तरह मूखी बनावे।

सर्व ही सभ्य कहे जाने वाले देशों ने अपनी २ सर्व प्रजा को शिक्षित बना दिया है, ब्रिटेन, जर्मन, फ्रांस, डेनमार्क, अमेरिका, जापान, तुर्क व अन्त में रूस को देखिये। रूस ने १० वर्ष में बहुत बल के साथ शिक्षा का प्रचार कर दिया है। खेद है ब्रिटिश सरकार को भारतवर्ष पर राज करते हुये कराव २०० वर्ष हो चुके

हैं। परन्तु अभी तक भारत १०० में ६२ ऐसे स्त्री-पुरुष हैं, जो अक्षरों का लिखना-पढ़ना तक नहीं जानते हैं। जहाँ के मनुष्य इतने अधिक पशु तुल्य हों, वहाँ पर उन्नति कैसे हो सकती है। सरकार का पवित्र कर्तव्य है कि ओर मनों से खर्च घटाकर शिक्षा के लिए इतना रुपया तो दे, जिससे प्राथमिक शिक्षा (Primary education) को हर एक बालक-बालिका मुक्त व अनिवार्य रूप से (free and compulsory) ले सके। सरकार का खर्च सेना विभाग में व प्रबन्ध विभाग में इतना भारी है कि उसे शिक्षा ऐसे उपयोगी काम के लिए घबत नहीं होती है, जब तक राज्य नीति का ढंग ऐसा न बदले जिससे सेना व रक्षा व प्रबन्ध विभाग में इतना कम खर्च हो कि शिक्षा के लिए द्रव्य यथा आवश्यक मिल सके, तब तक सरकार से इस आशा की पूर्ति होना असम्भव दीखती है। तब क्या हमें शिक्षा प्रचार के लिए कुछ और उद्योग न करना चाहिये ?

हमें अपने पैरों खड़े होकर हर एक बालक-बालिका को कम से कम इतनी शिक्षा तो अश्वय देनी चाहिये, जिससे वह एक भाषा के गद्य या पद्य साहित्य को पढ़कर अपने भावों को सुधार सके तथा मामूली हिसाब, कृताव, आमद खर्च का रख सके।

भारतीय उत्थान के लिए किसी एक भाषा व लिपि का ज्ञान सबको होना आवश्यक है। हिन्दी भाषा व देवनागरी लिपि अधिक मानवों से व्यवहार की जाती है। इसलिए इस भाषा का ठीक २ ज्ञान तो हर एक को देना योग्य है, जब प्रजा प्राथमिक शिक्षा में निपुण हो जाय तब उन्नतिकारक विचारों को पगाने वाली पुस्तकें पढ़ने की दी जावें। इसी उपाय से सारी प्रजा के विचार उन्नति के मार्ग पर उत्साहित हो जायेंगे। जिन भारतीय प्रान्तों की मातृ-भाषा हिन्दी नहीं है, गुजराती, मराठी, उड़ीया,

बंगला, कनडी, तामील आदि हैं उन प्रान्तों के बालक व बालिकाओं को इन भाषाओं का प्राथमिक शिक्षा के साथ २ हिन्दी भाषा की भी प्राथमिक शिक्षा देना योग्य है, जिससे एक राष्ट्रीयता व एकी-भावपना भारत में उत्पन्न हो सके। इस शिक्षा के प्रबन्ध के लिए प्रजा को स्वयं खड़े होना चाहिये।

जो पेशान पाकर व अन्य तरह से अपने काम काज को पुत्रादि को सौंप सकते हैं उनको अपना अन्तिम जीवन का समय परोपकार्य विताना चाहिये। बिना किसी वेतन के शिक्षा प्रदान का काम करना उचित है। अन्य शिक्षा सम्बन्धी कार्य के लिये यह उचित है कि हर एक जाति वाले अपना द्रव्य विधाहादि व जन्म मरण के खर्चों से बचाकर विद्या प्रचार के कार्य में अर्पण करें। सर्व प्रकार के मेले व तमाशों को १० वर्ष के लिए बन्द कर दें। आभूषणों में व कीमती वस्त्रों में भी द्रव्य को अधिक न रोकें। सब तरफ से यथा सम्भव द्रव्य को बचाकर शिक्षा प्रचारार्थ अर्पण करें। तथा जातियों में ऐसा नियम हो जावे कि अनपढ़ कन्या व पुत्र का विवाह न होगा। इस योजना को काम में लेने से शीघ्र ही भारत में प्रारम्भिक शिक्षा फैल सकती है। लिखना पढ़ना जानना वास्तव में शिक्षा नहीं है। यह शिक्षा लेने का साधन है। शिक्षा कुछ और ही वस्तु है। जिन शक्तियों से एक मानव बना है या जो शक्तियाँ एक मानव में पाई जाती हैं उन शक्तियों को संस्कारित करके उज्ज्वल करना, उनको महत्त्वशाली बनाना शिक्षा है।

हर एक मानव चार शक्तियों का समूह है—(१) शारीरिक-शक्ति (Physical Power) (२) वाचिक शक्ति (Speech power) (३) मानसिक शक्ति (Mental power) (४) आत्मिक शक्ति (Spiritual power) हर एक शक्ति एक दूसरे से

अधिक उपयोगी है। शारीरिक शक्ति वह है जिसके आधारे से हम जीवित रहकर अन्य शक्तियों का उपयोग ले सकते हैं। शरीर मात्र खलु धर्म साधन—इसीलिए कहा है कि शरीर की पहले स्वास्थ्य युक्त होने की जरूरत है क्योंकि धर्म कर्म का सब साधन शरीर की तन्दुरुस्ती से होसकता है। एक तन्दुरुस्ती हजार न्यामत ती भी शरीर शक्ति से जब हम दो चार की रक्षा कर सकते हैं तब वाचिक शक्ति से उपदेश देकर हजारों को सुमार्ग पर चला सकते हैं इसलिये शारीरिक शक्ति से वाचिक शक्ति का मूल्य अधिक है। मानसिक शक्ति से हम जगत हितकारी ऐसी सम्मति विचार सकते हैं जिससे जगतमात्र का हित हो सकता है। इससे यह शक्ति वाचिक शक्ति से भी अधिक काम की है। आत्मिक शक्ति की महिमा अपार है। इस शक्ति का फल तीनों शक्तियों के काम में प्रेरक है, इतना ही नहीं इस से आश्चर्य कारक काम किये जा सकते हैं। योग बल से एक योगी क्षण मात्र में हजारों मील पहुँच सकता है। जल में थल के समान चल सकता है। सबसे अधिक बढ़िया काम जो आत्मबल से होता है वह यह है कि आत्मा शुद्ध होकर परमात्मा पद में पहुँच सकता है। आत्मबल का निषेध नहीं किया जा सकता। जीवित य मृतक में यही अन्तर है। कि जीवित के शरीर में आत्मा है जबकि मृतक के शरीर में नहीं है। आत्मा की सत्ता बिना शरीर, वचन, मन कुद्द काम नहीं कर सकते। ज्ञान शक्ति Consciousness एक ऐसा गुण है जो जड़ में नहीं है, जिसमें वह गुण होता है उसे ही आत्मा कहते हैं। अतति जानाति इति आत्मा—जब जड़ वस्तुओं में समझ नहीं है यह बात प्रत्यक्ष प्रगट है तब उन से चेतना शक्ति कभी पैदा नहीं हो सकती है। हमारे सामने कुरसी, टेबुल, कपड़ा कागज पड़ा है ये जड़ हैं। इनमें समझ नहीं है। यह न्याय शास्त्र

है कि उपादान कारण सदस्य कार्य भवति ॥ जैसा मूल कारण होता है वैसा कार्य होता है। मिट्टी से मिट्टी के वर्तन, सुवर्ण से सुवर्ण के आभूषण ही बन सकते हैं। जी के बीज से रोहूँ व रोहूँ के बीज से जी नहीं पैदा हो सकते हैं। जड़ से चेतन व चेतन से जड़ नहीं बन सकता है। इसलिये आत्म शक्ति को मुलाया नहीं जा सकता, यही हमारी अपनी शक्ति है। तीन शक्तियें जड़ के संयोग से होती हैं।

यह मानव जड़ चेतन का मिश्रित एक व्यक्ति (Individual) है हमें उचित है कि हम चारों ही शक्तियों को उन्नति में लाने की शिक्षा, बालक बालिकाओं को दें। यही सच्ची शिक्षा है। इसी से मनुष्य काम करने लायक सदा मनुष्य बनेगा और तब आत्मोन्नति सहज में कर सकेगा। जब तक कोई सिपाही युद्ध कला में निपुण नहीं किया जाता है तब तक वह युद्ध क्षेत्र में शत्रु का मुकाबला नहीं कर सकता है। शिक्षा देने के लिये क्या क्या उपाय आवश्यक हैं उनको जान लेना जरूरी है—

(१) शारीरिक शिक्षा—शारीरिक शिक्षा के लिये तीन बातों की शिक्षा की जरूरत है (१) हवा पानी भोजन की शुद्धता (२) व्यायाम या कसरत (३) ब्रह्मचर्य या वीर्य रक्षा।

हवा बही लेनी चाहिये जो स्वच्छ हो, दुर्गन्ध रहित हो नाक रूपी बपरासी हमारे पास है उससे पूछना चाहिये। जहाँ की हवा गन्दी हो वहाँ न बैठना न टहलना न सोना न कोई काम करना चाहिये। इसलिये चारों तरफ घर में व बाहर सफाई रखनी चाहिये। मलमूत्र थूक कफ की गन्ध नहीं फैलनी चाहिये। हमारे भूकान ऐसे बनने चाहिये जिनमें कुछ बृच्चों की संगति हो बृच्च हवा को स्वच्छ कर देते हैं। आसाम के मनीपुर में मैं गया हूँ वहाँ हर एक घर में थोड़ा सा बागीचा है व घरों में स्त्रियाँ ऐसी

सफाई रखती हैं कि कहीं पर कोई कूड़ा व पानी का गड्ढा नहीं मिलेगा। उनके घर आकाश के समान निर्मल चमकते हैं। बहुत से रोग गन्दी हवा से पैदा हो जाते हैं गंदी हवा से इसी तरह बचना चाहिये जैसे सांप विच्छू के सङ्ग से बचा जाता है।

“पानी हमें वही पीना चाहिये, जिसे नाक भी कहे कि यह दुर्गन्ध रहित है व जवान भी कहे कि यह मीठा है। पानी वही पीना चाहिये, जो कुदरती (Natural) तौर पर बहता हुआ है। नदी, कूप, झील, सरोवर का पानी काम में लेना चाहिये। बनावटी पानी, बर्फ, सोडा, लेमनड को नहीं पीना चाहिये। जर्मन के डाक्टर लुइकोहनी का मत है, जा उन्होंने (New science of healing) 'नया इतन शफावृश, में प्रकट किया है कि (artificial water) बनावटी पानी तन्दुरुस्ती को लाभकारी नहीं है। कुदरती पानी को भी ध्यानकर स्वच्छ करके पीना व वर्तना चाहिये। पानी में बहुत से जन्तु होते हैं, कीड़े होते हैं। मोटे २ दीखते हैं, महीन दीखने में नहीं आते हैं। दोहरे गाड़े के कपड़े से छानने से बहुत से पानी से बच जाते हैं, उनको हमें उसी जगह में छाने पानी से धोकर पहुंचा देना चाहिये, जहां से पानी भी लिया है, उससे उनको को भी रक्षा होगी, व हमारे शरीर की रक्षा होगी। एक दफे कलकत्ते के आस पास ग्रामों में पेट फूलने की बीमारी फैल गई, लोग मरने लगे। तन्दुरुस्ती के आफीसर ने जांच करके मालूम किया कि जिन तालाबों का पानी पिया जाता है, उनमें विषयुक्त कीड़े पड़ गये हैं, उसने मानवालों को आज्ञा दी कि पानी को कपड़े से छान कर पीना चाहिये। हिन्दू शास्त्र मनुस्मृति में भी कहा है—वस्त्र पूतं जलं पिवेत् । कि वस्त्र से छान कर जल को पीना चाहिये। बनावटी पानी बर्फ आदि

पीने से पैसा भी खर्च होता है। शरीर को भी हानि होती है। कुदरती पानी घड़वा हुआ छान कर पीने से पैसा भी बचता है। शरीर को भी लाभ होता है।

भोजन हमें वही करना चाहिये जो प्राकृतिक Natural हो जो शरीर की तन्दुरुस्ती के लिये आवश्यक हो, जवान फी लोलुपता वश हानिकारक भोजन नहीं ग्रहण करना चाहिये। हमें कभी कोई भी मादक पदार्थ या नशा नहीं लेना चाहिये, शराब तो बहुत गन्दी चीज है इस में तो करोड़ों कीड़े मरते हैं व इसका नशा पागल बना देता है इसे तो कभी छूना तक न चाहिये, इसके सिवाय चरस, गांजा, तम्बाकू, भांग को भी कभी नहीं पीना चाहिये। जितने नशे हैं सब शरीर को बिगाड़ते हैं। उत्तंजित करके कमजोर बनाते हैं। लिखा है—

मद्यं मोहयति मनो मोहित चित्तस्तु विस्मरति धर्मं ।

विस्मृत धर्मा जीवो हिंसाम विदाक माचरति ॥

भावार्थ—मादक पदार्थ मन को मोहित कर देता है मोहित चित्त अवश्य धर्म को भूल जाता है धर्म को भूलकर प्राणी विना भय के हिंसा के काम करने लग जाता है मन में घुरे विचार जाता है मुँह से गाली गलीज व अपशब्द बहता है शरीर से कुपेष्टा करने लग जाता है। कभी पुत्रों को भी खोबत व्यवहार करने में अन्धा हो जाता है। नशा हमारा पैसा भी नष्ट करता है बोड़ी सिगरेट पीने वाले 1) व 2) इसी धूप में प्रति दिन खो देने हैं फल यह होता है क्लेश जलवा है निर्पलता आती है किसी भी मानव को भूल कर भी नशा न ग्रहण करना चाहिये। हमें वही भोजन करना चाहिये जिसको नारु व जवान दोनों पसंद करे जिसमें दुर्गंध न हो व जो स्वभाव से स्वादयुक्त हो, हमारे सामने अनाज फलता है, वृक्षों में फल लगते हैं, ये सब वृक्ष अन्न व फल पैदा करके

स्वयं नहीं भोगते हैं यही हमारी खुराक है हम को इन को खाकर तन्दुरुस्त रहना चाहिये, मांस हमारी खुराक नहीं है वह अप्राकृतिक un natural है एक बच्चे के सामने मांस की डली डाल दी जावे व एक फल डाल दिया जावे तो वह बच्चा फल को चठा लेगा—मांस को नहीं—प्रकृति शाक फलादि अन्न चाहती है मांस खाने की आदत बना ली जाती है, इनमें मांस के खाने की बिल्कुल भी जरूरत नहीं है। मांस से अनेक रोग भी पैदा हो जाते हैं—हम माता के दूध के समान गाय भैंस के दूध को व दूध से बने घी दही आदि को भी खा सकते हैं, हमने एक दफे फलकृत् के एक बड़े मेडिकल डाक्टर से पूछा कि दुनियां में सबसे बढ़िया मानव की खुराक क्या हो सकती है तो उसने जवाब दिया कि fresh pure cow milk ताजा पवित्र गायका दूध इसीलिये हमें उचित है कि हम गायों को व भैंसों को पालें व उनके बच्चों को कष्ट न देते हुए उनसे दूध लेकर वर्तें, जब तक बच्चे घास खाने लायक न हों तब तक उनको काफी दूध पी लेने दें दमा पूर्वक दूध देने वाले जानवरों की रक्षा करके हमें उनसे दूध लेना योग्य है। जितने काम वाले जानवर हैं उनकी खुराक मांस नहीं है दूध व शाक फलादि है। अपने सामने ऊंट, घोड़े, हाथी, बैल, सूअर वड़े २ परिश्रम के काम करते दिखाई पड़ते हैं ये कोई स्वभाव से मांस नहीं खाते हैं। आदमी भी काम वाला जन्तु है इसे भी मांस न खाना चाहिये जब हमको प्रकृति में अन्न फल शाक दूध मिलते हैं तब हम यूथा क्यों मांस खाकर पशुओं के बंध के भागी हों, मांसाहार के कारण ही कसाई खानों में बड़ी निर्दयता से दूध देने वाले गाय भैंसादि को व अन्य निरपराध जानवरों को बध किया जाता है। यदि कोई आंख से देखले तो वह अवश्य मांस खाना छोड़ दें। मांसाहार करना पशुबध का प्रबल कारण है। नीतिकार कहते हैं—

स्वच्छन्द वन जाते न शाके नापि पूर्वते ।

अस्य दग्धोदा स्यारथे कः कुद्योत् पातकं नरः ॥

जो पेट स्वयं पंदा होने वाले वन के शाकादि से भरा सकता है, उस पापी पेट के लिये कौन ऐसा बुद्धिमान जो पावब करावे । हर एक वर्ग के सम्थापकों का भी यही कहना है कि मकी जरूरत नहीं है हम प्राकृतिक भोजन पर बमर कर सकते हैं हिंदू शास्त्र मनुस्मृति में कहा है कि मांस का छानेवाला, लानेवाला यत्कि पकाने वाला; पशु को मारने वाला ये सब दुर्गति जायने जगत में देखा जाये तो पाप ही हिता है और जीव दया पुण्य दया जिसमें है वही मानव है, इन्सान रहम का पुतला है दयाभाव कहता है कि प्राणियों को कष्ट न दे कर भोजन पान प्रबन्ध कर लो तो अच्छा है ।

ईसाई मत की बाइबिल में भी शाकाहार की पुष्टि के वचन हैं । Romans ch. 14 रोमन्स अध्याय १४ में है "For meat destroy not the work of God All things indeed are pure, but it is evil for that man who eateth with offence 21 It is good neither to eat flesh, nor to drink wine, nor any thing whereby thy brother stunbeleth or is offended or is made weak"

भावार्थ—माँस के लिये खुदा के काम को न बिगाड़ो, सब वस्तुएँ वास्तव में पवित्र हैं जो पाप करके खाता है वह मानव पाप करता है । यह भला है कि कभी मांस न खाओ शराब न पीओ न ऐसी चीज खाओ जिससे तेरा भाई दुःखी हो या निर्बल हो । मुसलिम धर्म के कुरान में भी शाकाहार की ही पुष्टि है—

देखो नं० (24) सूरा नं०. Let man look at his food.
 It was we, who rained down the copious rains
 and caused the up growth of grain and grapes
 and healing herbs and the olive and the palm and
 enclosed gardens thick with trees and herbage
 for the service of yourselves and your cattle 20-40

भावार्थ—मानव को अपने भोजन पर ध्यान देना चाहिये ।
 हमने बहुत पानी बरसाया, अनाज, अगूर, औषधियाँ, लहसुन
 आदि उगवाये, उनके चारों तरफ वृक्षों से, फलों से व घास शाक
 से, घने भरे हुए बाग लगवाये, तुम्हारी और तुम्हारे पशुओं की
 सेवा के लिए । नं० ४४ सूरा नं० २० में है । He hath sent
 down rains from heaven and by it. We bring
 forth the kinds of various herbs. Eat ye and feed
 your cattle. उसने पानी बरसाया है, जिससे इन नाना प्रकार
 की वनस्पति को पैदा कर सकें । उन्हें तुम खाओ और अपने
 पशुओं को खिलाओ ।

पारसी धर्म में कहा है—जुनस्तनामा पृ० ४६५ में है—

He will not be acceptable to God who shall
 thus kill any animal. Angel Asfun darmad says
 "O holy man, such is the command of God that
 the face of the earth be kept clean from blood,
 filth and Carrion, Angle Amardad Says about
 vegetable." "It is not right to destroy it use-
 lessly or to remove it without purpose"

भावार्थ—इस तरह जो कोई पशु को मारेगा उसको परमात्मा
 स्वीकार नहीं करेगा । पैगम्बर ऐसफादर मदन ने कहा है, ये पवित्र

मानव ! परमात्मा की यह आज्ञा है कि पृथ्वी का मुख्य सहिष्णु मूल तथा मांस से पवित्र रक्खा जाय अमरदाद पैगम्बर बनस्पति के लिये कहते हैं कि इसे वृथा नष्ट करना न चाहिये न वृथा हटाना चाहिये ।

यूरुप अमेरिका में ऐसी परीक्षा की गई है कि कुश्ती में, याइसिकल की दौड़ में, शिखा में शाकाहारी मांसाहारी को जीतते हैं या नहीं, यही प्रमाणित हुआ है कि शाकाहारी घाजी मारले जाते हैं बनिये लोग हिसाब किताब में निपुण होते हैं क्योंकि प्रायः वे मांस नहीं खाते हैं, पश्चिम के प्रवीण डाक्टरों का भी यह मत है । कि शरीर के स्वास्थ्य व दृढ़ता के लिये मांस की जरूरत नहीं है प्रोफेसर जी सिम्स उडहोड कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी कहते हैं । meat is absolutely unnecessary for perfectly healthy existence, and the best work can be done on a vegetarian diet.

भावार्थ पूर्ण तन्दुरस्ती का जीवन बिताने के लिये मांस की बिलकुल जरूरत नहीं है केवल शाकाहार पर बसर करने से सबसे अच्छा काम हो सकता है ।

The toiler and his food by Sir William Earnshaw Cooper C. I. E. पुस्तक में लिखा है कि शक्ति का अंश मांसाहार में बहुत कम है ।

आदाम आदि गिरी में	१०० में	६१	अंश शक्ति है
सूखे मटर चने आदि में	"	८७	"
चावल भांड सहित में	"	८७	"
गेहूँ के आटे में	"	८६	"
शुद्ध घी में	"	८७	"
सूखे किसमिस खजूरदि में	"	७३	"

मलाई में	१०० में	६६	अंश शक्ति है
मांस में	"	२८	"
अंडों में	"	२६	"
मछली में	"	१३	"

किसी भी दृष्टि से मांस खाना, मदिरा पीना नशीली वस्तु खाना उचित नहीं है। यदि हम ताजा घना हुआ शुद्ध भोजन करें हम बहुतसे रोगों से बच सकते हैं, वासी भोजन, सड़ा गला भोजन रोगकारक होता है।

दिगम्बर जैन शास्त्रों में शुद्ध भोजन को कबतक खाए कि न खाए इसकी मर्यादा जो बताई है वह बहुत लाभ कारक है मैं २६ वर्ष से शुद्ध भोजन करता हूँ, भोजन सम्बन्धी बीमारी से कभी पीड़ित नहीं हुआ अशुद्ध भोजन करता था तब शरीर में बहुत सी शिकायत रहती थी।

पाठकों के लाभार्थ शुद्ध भोजन की मर्यादा नीचे इस प्रकार बताई जावी है।

दाल, भात, कड़ी आदि बनने से ६ घंटे के भीतर खाओ पूरी, रोटी, पका हुआ साग, दिनभर खाओ, रात वासी नहीं मिठाई, सुहाल, मठरी, लाडू, पेड़ा बर्फी, बनने से २४ घंटे तक बिना, पानी के बनी मिठाई घी व नाज से पिसे हुए आटे के बराबर भारत में पिसा हुआ आटा जाड़े में ७ दिन तक

"	"	गरमी में	५	"
"	"	वर्षा में	३	"

शकर घरकी बनी हुई जाड़े में एक-मास गर्मी में १५ दिन वर्षा में ७ दिन। अचार, मुरब्बा, सूखे पापड़, बड़ी, मंगोड़ी २४ घंटे के भीतर। दूध को निकालनेके बाद ४८ मिनट के भीतर छान कर पीले या उसी समय के मध्य में औंटा ले तब २४ घंटे तक,

छोटे दूध का जमा हुआ दही २४ घंटे तक, नमूना को ४८ मिनट के भीतर गर्म करके घी बनाना चाहिये वह तब तक चल सकता है जब तक उसका स्वाद नहीं बिगड़े हर एक वस्तु को स्वाद बिगड़ने पर नहीं खाना चाहिये। पानो को छानकर ४८ मिनट के भीतर तक बर्तें बाद फिर छानना चाहिये, लोंगादि से रंग बदलने पर छः घंटे भीतर, गर्म पानी १२ घंटे के भीतर छोटा पानी २४ घंटे के भीतर पीना चाहिये। शुद्ध हवा पानी भोजन खाने से रुधिर शुद्ध बनेगा व वीर्य शुद्ध बनेगा, इसी वीर्य से शरीर में काम करने की शक्ति आती है। घालकों को ऐसा ही शुद्ध भोजन मिलाना व यही शिक्षा देनी चाहिये।

दूसरी आवश्यक बात कसरत या व्यायाम की शिक्षा है। व्यायामशालाओं में लड़कों को देशी कसरत, दण्ड बैठक, कुरती आदि भिन्नानो चाहिये व स्व रत्नार्थ लकड़ी, तलवार आदि शास्त्र शिक्षा भी सिखानो चाहिये। जिस मानव में स्वपर रक्षा का साधन नहीं होगा, वह कायर व डरपोक रहेगा व दुष्टों से अपनी रक्षा नहीं कर सकता। जगत में सब ही मानव सज्जन नहीं हैं दुष्ट भी हैं, बदमाश भी हैं। वे शास्त्र प्रहार से ही मानते हैं। लड़कियां को घर के काम में लगाने से व्यायाम होता है, ताँ भी उन्हें स्वरक्षा का साधन सिखाना चाहिये। पानी भरने, खुदारी देने, चक्का में आटा पीसने ऊपरली में कूटने व रसोई बनाने ये बहुत सा शारीरिक व्यायाम हो जाता है। आज कल छियों न इन कामों को छोड़ दिया है इसी से निर्बल रहती हैं व बलहीन संगतों को जन्म देती हैं। मसोम का पिसा आटा उतना लाभकारक नहीं होता है, जितना हाथ का पिसा। उसका बहुत अंश जल गना है, हाथ का पिसा आटा खाने से बहुत सी गरीब बहनों क मजूरी मिल जाती है।

बहुत से ऊँच कुल के लोग समझते हैं कि कसरत करना नीच लोगों का काम है, हमारा धर्म नहीं है। यह उनको बड़ी भारी भूल है, हम यदि जैन पुराणों को देखें, तो पता चलेगा कि जैनों के पूजनीय महात्मा गार्हस्थ्य जीवन में व्यायाम शिष्टा लेते थे। तीन दृष्टान्त यहां दिये जाते हैं—

१—जैनों के सनत कुमार चक्रवर्ती बड़े सुन्दर थे। उनके रूपको देखने एक देव आया, तब वह अखाड़े में व्यायाम कर रहे थे।

२—श्री जम्बू स्वामी कुमार श्री महावीर स्वामी के ६२ वर्ष पीछे मोक्ष गये हैं। अरहदास सेठ वणिक के पुत्र थे, इनको राज विद्या सिखाई गई थी। राजा श्रंगिक की आज्ञा से यह एक शत्रु को विजय करने जाते हैं और युद्ध करके शत्रु की सेना को संहार करके पीछे लौट आते हैं।

३—श्री ऋषभदेव प्रथम जैन तीर्थंकरके पुत्र भरत चक्रवर्ती के समय में काशी के पतिराजा अकम्पन ने अपनी पुत्री सुलोचना के लिए स्वयंभर रचाया तब भरत का पुत्र अर्ककीर्ति व सेनापति जयकुमार भी और राजपुत्रों के साथ आये थे। सुलोचना ने जयकुमार के गले में वरमाला डाली, इस पर अर्ककीर्ति रुष्ट हो गये और एक बड़ी सेना के साथ युद्ध करने को तय्यार हो गये। अकम्पन के पास सेना थोड़ी थी, रात्रि को वे उदास होकर पलंग पर लेटे थे, उनकी पटरानी उदासी का कारण मालूम करती है कि अकम्पन के पास सेना कम है, इसीसे उनको अपना हार हो जाने की शंका है, तब यह कहती है कि आपके राज्य में मित्रयंत्रणा भी शस्त्र विद्या आती है, आप आज्ञा करें, तो मैं सेनापति बनूँ और घर २ पीछे एक स्त्री सिपाही बन जावे, आपकी सेना अधिक हो जायगी। राजा अकम्पन ने स्वीकारता दे दी।

वीरता से राजा अकल्पन को विजय होगई । पुरुपार्थ व साहस व स्वरक्षाबल प्राप्त करने के लिये सब तरह का व्यायाम बालक-पालिकाओं को सिखाना चाहिये ।

व्यायाम करने से खराब हवा बाहर निकलती है । शुद्ध हवा भीतर जाती है । रुधिर संचार होता है, शरीर संगठित बन जाता है । शारीरिक उन्नति की शिक्षा के लिए ठीकरी जरूरी बात यह है कि ब्रह्मचर्य या वीर्यरक्षा का उपाय बताया जाये । बालक बालिकाओं को समझा दिया जाये कि शरीर के अङ्ग प्रत्यंगों का जीवन में क्या उपयोग होता है । २० वर्ष तक पुरुष को व १६ वर्ष तक स्त्री को ब्रह्मचर्य पालकर दृढ़ शारीरी बनना चाहिये । उसके पहले काम भोगन करना चाहिये । विवाह भी इसी आयु में करना चाहिये । बाल विवाह करके शरीर का नाश न करना चाहिये न निर्बल सन्तान पैदा करना चाहिये । वीर्य हमारे शरीर का राजा है, इसी के प्रताप से हाथ, पैर व इन्द्रियों में बल रहता है । इसका उपयोग मात्र सन्तान प्राप्ति के लिए अपनी विद्याद्विता स्त्री में करना चाहिये । पर स्त्री व वैर्या में नहीं करना चाहिये । जैसे किसान अपने बीज को अपने ही खेत में फसल पर बोयेगा, वह मारियों में व दूसरों के खेतों में कभी नहीं बोयेगा । याद भीमसेन, अर्जुन, राम, लक्ष्मण, हनुमान, बाहुबलि, श्री महावीर के वंशज होकर उनके समान बाल बनना ही तो ऊपर लिखित शारीरिक शिक्षा के नियमों का पालन हर एक को करना चाहिये; कि बालकों को शिक्षा देना चाहिये ।

वाचिक शक्ति—वचनों की बोलने की अपूर्व शक्ति मानवों को प्राप्त है । पशुओं में बर्तालाप करने की शक्ति नहीं है । इस शक्ति का काम यही है कि हम अपने मन के भावों को वचनों के द्वारा दूसरों को बता सके । इस शक्ति को शिष्ट करने के लिए

पहली बात आवश्यक यह है कि जिस भाषा में हमको बात करनी हो, उस भाषा के साहित्य का ठीक ज्ञान होना चाहिये। जिससे उस भाषा में हम कुछ वाक्य बनाकर बोल सकें। थोड़े से शब्दों से बहुत सा मतलब दूसरों को बता सकें। दूसरी बात जरूरी यह है कि हम सत्यवादी हों असत्यवादीके बचनों का कोई मूल्य नहीं होता है, झूठ बोलने वाले की बात का कोई विश्वास नहीं करता है। बच्चों को कभी भी झूठ नहीं बोलना चाहिये, झूठ बोलने की आदत पड़ जायगी, तब हमारा जीवन विश्वास के लायक नहीं रहेगा। जरा सी भी झूठ बोलने पर ऐसा दंड देना चाहिये कि वह बालक झूठ बोलना बड़ा भारी अपराध समझे। तीसरी बात आवश्यक यह है कि हमको भाषण देने का अभ्यास करना चाहिये। जिनको व्याख्यान देने का अभ्यास नहीं होता है। वे बहुत विद्वान होने पर भी अपने मन के भाव दूसरों के गले नहीं उतार सकते हैं। धन्य हैं वे मानव जो सत्यवादी मीठे मीठे हितकारी बचन बोल कर जगत को सुपथ पर चलने का उपदेश देते हैं।

मानसिक शक्ति—मन की शक्ति को शिचित्त बनाने के लिए पहली बात तो आवश्यक यह है कि जिस विषय में हमको विचार करना हो, उस विषय का हमको पूर्ण ज्ञान जितना मिल सके प्राप्त करना चाहिये। जिससे हम उस विषयमें ठीक २ विचार कर सकें। यदि व्यापारी होना हो तो व्यापार सम्बन्धी ज्ञान, वैद्य होना तो वैद्यक का ज्ञान, इंजीनियर होना हो तो वैसा ज्ञान, विज्ञान का अधिकारी होना हो तो विज्ञान का ज्ञान खूब हासिल करना चाहिये। दूसरी बात जरूरी यह है कि हमको व्यवहार कुशलता आने के लिए नीति शास्त्र का ज्ञान होना चाहिये। हितोपदेश, चाणक्य नीति आदि में व फारसी के गुलिस्ता बोलतों में नीतिकी अच्छा विवेचन है। जैसे नीतिशास्त्र का एक श्लोक है—

अजरा खत् प्राज्ञा मविद्या धनं चार्जयेत् ।

गृहीत इव केशे मृत्युना धर्मं माचरेत् ॥

अर्थात्—विद्या व धन को कमाते हुए हमें यह समझना चाहिये कि हम कभी मरेंगे नहीं जबकि धर्म के पालने के लिये यह समझना चाहिये कि मौत मस्तक पर यैठी है, मालूम नहीं कम गला दबा ले । इसलिए धर्म को बराबर करते रहना चाहिये फिर कर लेंगे इस इस तरह टालना न चाहिये ।

तीसरी बात मन को शक्ति बनाने की यह है कि पुस्तकों के ब लेखों के लिखने का अभ्यास करना चाहिये, स्वतन्त्र लेख किसी विषय पर लिखने से विचार शक्ति बढ़ जाती है ।

आत्मिक शक्ति—चौथी आत्मिक शक्ति को उन्नत बनाने की शिक्षा भी बालकों को देना उचित है जिससे जीवन धर्म रूप व सुख शांति रूप होते व आत्मा का बल soul force बढ़ जावे आत्मा ज्ञान स्वरूप है यस ज्ञान बालकों को देना चाहिये ।

ज्ञान आत्मा के बिना नहीं हो सकता है शरीर जड़ है जब तक आत्मा इस शरीर के भीतर तिष्ठता है तब तक ज्ञान का काम हो सकता है आत्मा के न रहने से ज्ञान का काम बिलकुल नहीं हो सकता है ।

१०-१२ वर्ष का बालक बंठा है उसको एक फल खाने को दिया जावे, एक फूल सूंघने को दिया जावे, एक वस्तु दिखलाई जावे और पूछा जावे कि वे चीजे कैसी हैं तब वह यह जवाब देगा कि फल मीठा है, फूल सुगन्धित है, वस्तु लाल रंग की है । फिर फिर उससे पूछा जावे कि उसने यह बातें कैसे जानी तब वह यह जवाब देगा कि मैंने ज्ञान से चखकर जाना कि फल मीठा है, नाक से सूंघकर जाना कि फूल सुगन्धित है, आंख से देखकर

जाना कि यह चोज लाल है। फिर उससे पूछो कि तू कहता है कि मैंने जो जानने से, नाक से व आँख से जाना। जवान, नाक व आँख तो जानने के द्वार हैं, पर यह बताओ कि जानने वाला मैं कौन हूँ? ऐसा पूछने पर वह विचार करेगा कि मैं ही तो जानने वाला हूँ। तब उस बालक को समझा दिया जाये कि तेरे शरीर के भीतर एक जानने वाला है, उसको आत्मा कहते हैं। जब तक वह शरीर में रहता है, तब तक शरीर जिन्दा कहलाता है, जब वह शरीर से निकल जाता है तब शरीर मुर्दा कहलाता है। मुर्दा शरीर में आँख कान, नाक रहते हुए भी जाना नहीं जा सकता क्योंकि जानने वाला आत्मा निकल गया। ऐसे कितने ही दृष्टान्तों के देने पर वह समझ जायगा कि मैं आत्मा हूँ व मेरा गुण जानने का है। हर एक आत्मा स्वभाव से परमात्मा है, ज्ञान स्वरूप है, परम शांत है, वह परम आनन्द मय है। अब उसको यह बताना है कि आत्मा का स्वभाव शांत है क्रोध, मान, माया, लोभ नहीं है। एक दरजे में उस बालक पढ़ रहे हैं मास्टर एक लड़के को बिना किसी अपराध के मार बैठता है, तब वह क्रोध में भर जाता है उसी समय वह मास्टर गणित का एक नया कायदा सिखलाता है सिखलाने के बाद वह सब लड़कों से पूछता है कि तुम इसे समझ गये या नहीं? सिवाय उस लड़के के जिसे क्रोध आगया था सब कहते हैं हम समझ गये। क्रोधो बालक पूछने पर जवाब नहीं देता है बारबार पूछने पर कहता है कि मास्टर साहब आपने बिना कसूर मार दिया, मेरे को क्रोध आगया मैं क्या समझता, तब मास्टर समझा देता है कि मैंने इसी लिये तुमको मारा था कि मुझे आज यह पाठ सिखाना था कि क्रोध हमारे आत्मा का स्वभाव नहीं है जब यह आजाता है तब हम समझ नहीं सकते। देखो जिन लड़कों में क्रोध न था वे सब समझ गए। जे

शांत धे वे समझ गये इससे यह शिक्षा ग्रहण करो कि क्रोध हमारे आत्मा का स्वभाव नहीं है। किंतु शांति भाव आत्मा का स्वभाव है। एक लड़का किसी स्कूल की क्लास में बैठा था उसको कहीं दावत में जाकर मिठाइयां खानी थी वह लुट्टी मांगता है लुट्टी नहीं मिलती है, उसी समय मास्टर एक नई बात समझाता है और पूछता है कि तुम सब समझ गये तब सिवाय उस लड़के के जिसका मन मिठाई खाने के लोभ में लगा हुआ था सबने कहा कि हम समझ गए जब उससे पूछा गया तब वह कहता है कि मास्टर साहब मेरा दिल मिठाई में था इससे मैं नहीं समझा उस वह मास्टर समझा देता है कि लोभ आत्मा का घेरी है। जिसके भाव में लोभ न था वह समझ गये तुम लोभ के कारण न समझ सके इससे विश्वास करो कि लोभ आत्मा का स्वभाव नहीं है किंतु शांति भाव आत्मा का स्वभाव है। इस तरह कितने ही दृष्टान्तों को देकर बालक के दिल में बिटा देना चाहिये कि आत्मा का स्वभाव क्रोध, मान, माया व लोभ नहीं है किंतु परम शांति व धीतराग है। तीसरी बात यह बताने की है कि आत्मा आनन्द मई है। परम सुखी है किसी क्रोधी बालक का जब क्रोध उतर जाय तब उससे पूछा जाय कि क्रोध करते हुए तू दुखी था कि सुखी। तब वह यही जवाब देगा कि क्रोध के समय में दुखी था। अब जब क्रोध नहीं है तब सुखी है या दुःखी तो यही कहेगा कि मैं सुखी हूँ इस तरह समझा दो कि जहाँ शांति है वहाँ सुख है, जहाँ क्रोधादि हैं वहाँ दुःख है। इस तरह कितने ही दृष्टान्तों को देकर बालक के दिल पर यह जमा देना चाहिये कि आत्मा ज्ञान मई है, शांति है व आनन्द मई है व यही परमात्मा का स्वभाव है। तू भी स्वभाव से परमात्मा के समान है।

इस ज्ञान के होजाने पर उसकी आत्मा की उन्नति के लिये तीन चार कामों के करने का अभ्यास करा देना चाहिये।

पहली जरूरी अभ्यास यह है कि प्रातःकाल व सायंकाल आत्मिक व्यायाम Spiritual Exercise का अभ्यास कराना चाहिये। उसको पदमासन लगाना सिखाना चाहिये। वह पांच मिनट तक के लिये बैठकर १०८ दफे किसी मंत्र को जप जावे और भीतर विचारे कि मैं अपने आत्मा का या परमात्मा का विचार कर रहा हूँ कि वह ज्ञान स्वरूप है शान्त है व आनन्द मई है मंत्र हो सकते हैं ॐ, सोहं, अहेन्, सिद्ध, अर्हत सिद्ध, असि-आत्सा या परमात्मन् आदि। इम कसरत से उसके आत्मा को बहुत लाभ पहुँचेगा। वर्ष दो वर्ष के अभ्यास से वह सुख शांति का स्वाद पायेगा, उसका आत्मबल बढ़ जायगा।

दूसरा अभ्यास यह कराना चाहिये कि बालकों की योग्यता के अनुसार ऐसी कथायें व पाठ पढ़ने को दिये जावें जिनसे आत्मा के गुणों पर श्रद्धा जमै व दुर्गुणों की बुराई विदित हो। तीसरा अभ्यास यह है कि उनको फुल्ल भजन सिखलना चाहिए, उसको वे गाया करें। चौथा अभ्यास यह है कि उनको ऐसी पूजा का अभ्यास कराया जावे जिससे आत्मा के गुणों में भक्ति का प्रकाश हो।

इस तरह बालक बालिकाओं का शरीर, वचन व मनकी शक्ति की उन्नति के साथ २ आत्मा की शक्ति भी उन्नत होती जायगी।

इन चार प्रकार की शिक्षा के लेने पर ही मानव आदर्श मानव बन सकेगा। उसका शरीर पुष्ट होगा, वचन विश्वास युक्त होगा मन सुविचार शील होगा तथा आत्मा शांत व बलिष्ठ होगा जो संकट के समय घबड़ायेगा नहीं यदि शरीर को कोई छेदे भेदे भी तौ उसको यह विश्वास होगा कि मेरा घर बिगड़ रहा है। मैं आत्मा हूँ मुझे कोई छेद भेद नहीं सकता है मैं अमर अगिनारी हूँ।

इस तरह शिक्षा प्राप्त मनव आत्मोन्नति भले प्रकार कर सकता है यदि वह विरक्त हो, साधु जीवन बितावे तो मोक्ष पुरुषार्थ को लक्ष्य में रखता हुआ वह आत्म ध्यान व विश्व सेवा का प्रशंसनीय काम करता है जगत का सुमार्ग बताता है, रात दिन परोपकार की व आत्म विचार की भावना रखता है, यदि वह गृहस्थ जीवन बिताता है तो मोक्ष पुरुषार्थ का लक्ष्य रखते हुए वह धर्म, अर्थ काम तीन पुरुषार्थों को इस तरह साधन करता है कि एक दूसरे में हानि नहीं आवे, धर्म जतना ही पालता है जिससे पैसा कमाने में वे अपने उचित आराम में विघ्न न आवे धर्म की व शरीर स्वास्थ्य की व उचित आराम की रक्षा करता हुआ, वह न्याय से धन कमाता है धर्म व शरीर व धन की रक्षा करता हुआ वह पाँचों इंद्रियों के भोग भोगता है; वह स्वभाव से ही अन्याय के मार्ग से बचता है अपनी विवाहिता स्त्री में सन्तोष रखता है आमदनी के भीतर खर्च करता है; गृहस्थ का कर्तव्य है कि अपनी आमदनी के चार भाग करे एक भाग नित्य के खर्च में लगावे एक भाग विशेष विशाहादि खर्च के लिये रखें एक विभाग जमा करे एक भाग दान व परोपकार के लिये निकाले, यदि चौथाई भाग दान धर्म के लिये नहीं निकाल सकता हो तो कम से कम दशवा भाग तो निकालना ही चाहिये, उस द्रव्य को अहार, औषधि, अभय व विद्यादान में खर्च करना चाहिये विधवा व अनाथ का व रोगी का पोषण करना चाहिये संकट में उलझे हुये मानव व पशुओं के प्राण बचाना चाहिये, अज्ञानियों में ज्ञान का प्रचार करना चाहिये, शिक्षा का विस्तार करना चाहिये।

धर्म के साधन में दो बातें मुख्य हैं उन पर हर एक मानव को ध्यान रखना चाहिये, भीतरी सुखशांति पाने के लिये व आत्मबल बढ़ाने के लिये इन्द्रियों के सुखों की गुलामी की आदत मिटाने के-

लिये व आत्मा का पाप मैल से छुड़ाने के लिये इन चार कामों का अभ्यास रखना चाहिये, कितना भी बड़ा लौकिक धन्दे को करने वाला हो तो भी कुछ समय देना चाहिये ।

(-१) सवेरे व सांझ को एकांत में बैठकर आत्मध्यान करना, (२) पवित्र ग्रन्थों को रोज पढ़ना, (३) किसी गुरु या विशेष ज्ञानी :से आत्मा की बात सुनना, (४) नित्य शुद्धात्माओं की भक्ति या पूजन करना, जो महानु पुरुष परमात्म पद पर पहुँचे हों उनकी ध्यानाकार मूर्तियों के द्वारा उनका स्वरूप विचार कर भक्ति करना ।

इन चार बातों के अभ्यास से हमारा आत्मबल इतना बढ़ जावेगा कि हम उस आत्मबल से लौकिक काम खूब अच्छी तरह कर सकेंगे व कभी असफल ना होंगे तो चबड़ाएंगे नहीं धैर्य के साथ मिहनत करेंगे हम दूसरों को सतावेंगे नहीं न्याय पर चल कर जीवन को सुखी बनाएंगे, जब हमें आत्मिक सुख मिलने लगेगा तब हमारे मन से इंद्रिय भोग के सुख की पराधीनता घट जाएगी, हम इंद्रिय सुख के लिये कभी भी अन्याय से प्रचुर धन न चाहेंगे, न्याय की कमाई करके सन्तोष पूर्वक विषय भोग से वृत्त रहेंगे, वास्तव में आत्मबल इंद्रिय का काम देगा जिससे सर्व लौकिक काम भले प्रकार हो सकेंगे युद्ध में आत्मबली सिपाही शरीर में बलवान आत्मबल हीन सिपाही को विजय कर लेगा । जो लोग आत्मोन्नति की तरफ लक्ष्य नहीं देते हैं वे अपने जीवन को सुखी बनाने के मार्ग से दूर रहते हैं । धर्म पुरुषार्थ में दूसरी बात आवश्यक यह है कि हम निःस्वार्थ सेवा करना सीखें, अपने तन मन वचन धन को दूसरों के कष्ट विचारण में लगावें, समाज की सेवा करें । समाज को शिक्षित स्वास्थ्ययुक्त शान्ति बनावें, उन में से कुरीतियाँ हटावें, सरोतियों का प्रचार करें ।

अर्थ स्वयं रक्षायें, धन का सदुपयोग करायें । देश की से-
 देश की परतन्त्रता इताने में उद्योग करें । स्वदेशी वस्तुओं
 का प्रचार करें, स्वदेशी वास्तुओं का व्यवहार करायें, देश
 शिष्ट बनायें । इस तरह हम परोपकार व सेवा धर्म का
 करें । आत्मोन्नति और मेरा धर्म यही धर्म के अंग है—

हमारे मूल व फल के विचारियों का इस तरह मान-
 धर्म की शिक्षा भी नहीं दी जाती है, जो सुगमता में ही आ
 है । धर्म ज्ञान, बिना शिक्षा लगी शिक्षा है (Lamaar Education)
 है । इससे भारत का बहुत हानि पहुँचती है । हम सा
 धर्म की शिक्षा का प्रचार सर्व शिक्षा संस्थाओं में कर सकते हैं
 कीनतू व मेरा दूगरोफ साथ क्या करना है, यही तो ब्रह्म
 है । मैं आत्मा ही शरीर नहीं हूँ । मैं परमज्ञान में शान्त व आन
 में हूँ । इस शिक्षा में सिवाय नास्तिक के और किसी धर्म
 विरोध नहीं है । सेवाधर्म में तो सब महत्त्व है, अहिंसा
 का कोई पुरा नहीं कह सकता । यदि हम आत्मधर्म व सेवा-
 या अहिंसा का सिमाने वाली पुस्तक बनायें, जो शिक्षा धर्म
 आद्यैव रूप न हो व सबका पसन्द हो, तो आत्मोन्नति व
 धार्मिक शिक्षा का हम भारत में प्रचार कर सकेंगे । आत्मज्ञान
 बिना आत्मोन्नति नहीं हो सकती है । आत्मज्ञान बिना नरक
 व्यर्थ ही है । ऐसा समय पर जगत हितों की परोपकारियों
 वचित है कि आत्मोन्नति की तरफ हर एक मानव को लाने
 जिससे वह अपना जीवन सुवर्णमय Golden Life बना स



- १४ आरजूये खैरवाद् बा० भोलानाथ जी
 १५ जैन कनसेपसन, बा० चम्पतरायजी धरिस्टर
 १६ जिनैन्द्र-मतदर्शन प्रथम भाग बा० शीतलप्रसादजी
 १७ घाटद्वज जैनज्म, चम्पतरायजी धरिस्टर
 १८ जैनधर्मकी अजमत, बा० गुरुभदास जी वकील
 १९ लाडमहावीरा, हरिसत्य भट्टाचार्य
 २० लार्ड महावीरा बाबू कामत, प्रसाद जी
 २१ जैनधर्म

म. ए. सी.

साद. जी

१९१३ बा० ज्योतिप्रसाद देवन्द

भवदीय

मन्त्री-जैन मित्र मण्डल

धरमपुरा देहली।

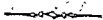
जैन कुतूहल ।

A KUTOOHALA.

हरियन्द्र

रचित

अहंनित्यपि जैनशासनरताः



बनारस

भैदिकल हाल के छापेगाने

१८७३.

प्यारे !

तुम तो मेरा मत जानते ही हो तो इस पचड़े से तुम्हें क्या यह देखो यह नया 'तमाशा' जैन कुतूहल नाम का तुम्हें दिखाता हूँ तुम्हें मेरी सौगन्द वाह वाह अवश्य कहना ।

केवल तुम्हारा
हरिश्चन्द्र

॥ जैन कुतूहल ॥

श्रीहरिश्चन्द्र रचित ।

पियारे दूजे को अरहन्त ॥ पूजा जोग मानि
के जग में जाके पूजे सन्त ॥ अपुनी अपुनी रुचि
सब गाधत पावत कोउ नहिं अन्त ॥ हरीचंद
परिनाम तुही है तासें नाम अनन्त ॥

जय जय जयति ऋषभ भगवान ॥ जगत ऋषभ
बुध ऋषभ धरम के ऋषभ पुरान प्रमान ॥ प्रग-
टित करन धरम पथ धारत नाना बेस सुजान ॥
हरीचंद कोउ भेद न पायो कियो यथा रुचि गान ॥

तुमहि तो पार्श्वनाथ है प्यारे ॥ तलपन लागे
प्राण बगल ते छिनहु होहु जो न्यारे ॥ तुमसें और
पास नहिं कोऊ मानहु करि पतियारे ॥ हरीचंद
खोजत तुमहीं को वेद पुरान पुकारे ॥

अहो तुम बहु विधि रूप धरो ॥ जबजब जेसें
काम परै तब तेसें भेख करो ॥ कहूं ईश्वर कहूं
वनत अनीश्वर नाम अनेक परो ॥ सत पन्यहिं
प्रगटायन कारन लै सरूप विचरो ॥ जैन धरम में
प्रगट कियो तुम दया धर्म सगरो ॥ हरीचंद तुम
कों विनु पाए लरि लरि जगत मरो ॥

बात कोऊ मूरख की यह मानो ॥ हाथी मारे
 तोहू नाहीं जिन मंदिर में जानो ॥ जग में तेरे
 बिना और है दूजो कोन ठिकानो ॥ अहां लखो
 तहं रूप तुम्हारे नेनन मांहिं समानो ॥ एक प्रेम
 है एक हि प्रन है हमरो एकहि वानो ॥ हरीचंद
 तव जग में दूजो भाय कहां प्रगटानो ॥

नांहि ईश्वरता अंटी वेद में ॥ तुम तो अ-
 गम अनादि अगोचर सो कैसे मत भेद में ॥ तुम्हरी
 अमित अपार अहे गति जाको वार न पारो ॥ ताकां
 इति करि गाइ सके क्यों वपुरो वेद विधारो ॥
 वेद लिखी ही होय तुम्हारी जायें महिमा स्यामी ॥
 तो परिमित गुन भण तिहारे नेति नेति के नामी ॥
 वेद मारगहि धारो प्यारे जो इरु तुम कां पावे ॥
 तो जग स्यामी जग जोवन क्यों तुमरो नाम कहावे ॥
 जो तुष पद रघ अंजन नेनन लागे तो यह भूके ॥
 हरीचंद बिनु नाथ कृपा क्यों यह अभेद गति भूके ॥
 जेन को नास्तिक भाखे कोन ॥ परम धरम जो
 दया अहिंसा सोई आचरत जेन ॥ सत् कर्मन
 को फल नित मानत अति विवेक के भेन ॥ तिन
 के मतहि विरुद्ध कदत जो महा मूढ़ है तोन ॥
 सब पहुंचत एक हि थल चाँही करो जेन पथ
 मोन ॥ इन आंखिन सां तो सब ही थल सूफत
 गोपी रोन ॥ कोन ठाम जहं प्यारो नाहीं भूमि अनल

जल पौन ॥ हरीचंद ए मतवारो तुम रहत न
क्यों गहि मौन ॥

पियारे तुव गति अगम अपार ॥ यामे खाले
जीह जौन सो मूरख कूर गंधार ॥ तेरे हित बकनो
धिन वातहिं ठानि अनेकन रार ॥ यामे वडि कै
और जगत नहिं मूरखता व्यवहार ॥ कहां मन
बुद्धि वेद अह जिह्वा कहां महिमा विस्तार ॥
हरीचंद बिनु मौन भए नहिं और उपाय विचार ॥

कहां लौं बकिहैं वेद विचारे ॥ जिन सेां कछु
नातो नहिं तोसेां तिन के का पतियारे ॥ कागज
अंतर शब्द अर्थ हिय धारण मुख उच्चार ॥ इनसेां
वडि जा मै कछु नाहीं ते पार्थाहिं क्या पार ॥
तेरी महिमा अमित इतै हैं गिनती को सब बात ॥
हरीचंद वपुरे कांहिं हैं का यह नांहिं मोहि लखात

युक्ति सेां हरि सेां का सम्यन्ध ॥ बिना वातहीं
तरक करै क्यों चारहु दृग के अन्ध ॥ युक्तिन को
परमान कहा है ये कबहू वडि जात ॥ जाको
वात फुरे सेां जीतै यामे कहा लखात ॥ अगम
अगोचर रूपहिं मूरख युक्तिन मै क्यों सानै ॥ हरीचंद
कोउ सुनत न मेरी करत जोई मन मानै ॥

जो पै भगरेन मै हरि होते ॥ तो फिर श्रम करि
के उन के मिलिये हित क्यों सब रोते ॥ घर घर
में नर नारिन मै नित उठि कै भगरो होत ॥

सहो क्यों न हरि प्रगट होत हैं भय वारिधि के
 पोत ॥ पशुगन में पच्छिन में निगही कलह होत
 हे भारी ॥ तो क्यों नहिं सहं प्रगट होत हैं, आमुहि
 गिरधर धारी ॥ मगड़ेहु में कछु पूछ लगी हे याहि
 होत का बार ॥ तनिक बात पे मगरि मरत हैं
 जग के फोरि फवार ॥ रे पंडितो करत मगरो क्यों
 चुप हू चेटो भोन ॥ हरीचंद्र याही में मिलिहैं
 प्यारे राधा रौन ॥

खंडन जग में काफो कीजे ॥ सब मत तो अपने
 ही हैं रन को कहा उतर दीजे ॥ तासों बाहर होइ
 कोऊ जब तब कछु भेद बतावे ॥ ह्यांतो वही सबे
 मत ताके सहं दूषो क्यों आवे ॥ अपने ही पे क्रोधि
 बापरे अपने काटें श्रंग ॥ हरीचंद्र ऐसे मतधारेन
 को कहा कीजे सग ॥

पियोरो पेये केवल प्रेम में ॥ नाहि ज्ञान में
 नाहि ध्यान में नाहिं करम फुल नेम में ॥ नाहिं
 भारत में नाहिं रामायन नाहिं मनु में नाहिं वेद में ॥
 नाहिं मगरे में नाहिं युक्ति में नाहिं मतन के भेद में ॥
 नाहिं मंदिर में नाहिं पजा में नाहिं घंटा की चोर में ॥
 हरीचंद्र यह बांध्यो होलत एक प्रीति के डोर में ॥

धरम सब अंटक्यो याही बीच ॥ अपनी आपु
 प्रसंशा करनो दजेन कहुनो नीच ॥ यहै बात सबने
 सीखी हे का बँदिक का जेन ॥ अपनी अपनी चोर

खींचनें एक लैन नहिं देन ॥ आयह भस्यो सबन
के तन में तासों तत्व न पावैं ॥ हरीचंद्र उलटी
की पुलटी अपनी रुचि सों गावैं ॥

जै जै पदमावति महारानी ॥ सत्र देविन में तुमरी
मूरति हम कहं प्रगट लपानी ॥ तुमहिं लच्छमीकाली-
तारा दुरगा शिवा भवानी ॥ हरीचंद्र हम कों तो
नैनन दूत्री कहुं न दिखानी ॥

कंत है बहुरूपिया हमारो । ठगत फिरत है भेस
बदलि जग आप रहत है न्यारो ॥ बूढो ज्ञान ब्रती
जोगिन को स्वांग अनेकन लावै । कयहुं हिन्दू जैन
कयहुं अह कयहुं तुम्हक वनि आवै ॥ भरमत वाके
भेदन में सब भूलें धोखा खात । हरीचंद्र जानत नहिं
एकै है बहुरूप लखात ॥

लगाओ चसमा सबै सपेद । तत्र सब ज्यों को त्यों
सूझगो जैसो जाको भेद ॥ हरो लाल पीरो अह लीलो
जो जो रंग लगायो । सोइ सोइ रंग सबै कहुं सूझत
यासों तत्व न पायो ॥ आयह छोड़ि सबै मिलि खो-
जहु तय वह रूप लखैहै । हरीचंद्र जो भेद भूलि है
सोइ पिय कों पैहै ॥

कहो अद्वैत कहां सों आयो । हमें छोड़ि दूत्रो है
को वेहि सब थल पिया लखायो ॥ विनु वैसो चित
पाएं भूठो यह क्यो जाल धनायो । हरीचंद्र विनु परम
प्रेम के यह अभेद नहिं पायो ॥

यह पहिलेहीं समझि लियो । हम हिन्दू हिन्दू के
बेढा हिन्दुहि को पयपान कियो ॥ तत्र तोहि तत्व

सूक्ति है कहलें पढ़िलेहि सो यनि थापु रहे । जनम
करम में हरिहि मानि कै छोएजे जगतत्य लहे ॥ मेरो
मेरो कहिजे भूने अपना हठहि भुलात नहीं । हरी-
चंद्र जो यह गति है तो फिर यह नहीं दिपाय कहौ ॥

इतनाहों तो फरज रह्यो । हमरो हमरो कहत
मये जग हमही हम काहून कह्यो ॥ जो हम हम भावै
तो जग में और दिपावै कौन परे । हरीचंद्र यह भेद
मिठावै तबै तत्य जिय में उछरै ॥

चहिये इन घातन को घेम । कोरो 'हम' सो काम
बले नहि मरो घृषा करि नेम ॥ अब लो मरति पान
नाथ को थापिन में न समाय । तय लो मय घन
पोतम प्यारो कैसे सग्रहि लपाय ॥ 'अहं ब्रह्म' सध
मूरय भागि ज्ञान गहर घठाय । तनिज चोटकें लगे
उठन हैं रोद रोद करि हाय ॥ जो तुम ब्रह्म चोट
कैजि लागी रोद तजो क्यों मान । हरीचंद्र हांसी नाहीं
है करने ज्ञान विधान ॥

'शिवारं' भावत सबही लोग । कहां शिव कह
तुम कोट अब के यह कैसे संयोग ॥ अरध अंग में
पारवती हूं शिवहि न काम लगावै । तुम को ते
नारी के देवत अंग मुदमुदी चावै ॥ तुमसो कह
संबंध ब्रह्मसो क्यों छोटत हो ज्ञान । हरीचंद्र मन
मय जाणैगे तबै पढ़ैगी ज्ञान ॥

को वै सबै ब्रह्मही होय । तो तुम जोह अतनी
मानो एक भावसो दियो ॥ ब्रह्म ब्रह्म कहि काउ न
सरनो घृषा मरो क्यों रोय । हरीचंद्र इन घातन सो
नहि ब्रह्महि पैरो कोय ॥

जो पै ईश्वर सांचो जान । तो क्यों जग को सग-
रे मूरख भूठो करत बखान ॥ जो करता सांचो है तो
सब कारज हू है सांच । जो भूठो है ईश्वर तो सब
जग हू जानौ कांच ॥ जो हरि एक अहै तो माया यह
दूजी है कौन । हरीचंद्र कछु भेद मिल्यौन बक्यो
जिय आयो जौन ॥

कहारे इक मत हू मतवारो । क्यों इतनो पाखंड
रचि रहे बिनु पाए पिय प्यारो ॥ कहा समुभ्यौ
सिद्धान्त कहा कियो का परिनाम निकारो । कैसे
मान्यौ केहि मान्यौ क्यों कौन उपाय विचारो ॥
सब कीन्हो पै सिद्ध कहा भयो तप करि क्यों तन जारो ।
हरीचन्द्र जो परम सुलभ पय तापै कंटक डारो ॥

भये सब मतवारो मतवारो । अपुनो अपुनो मत
लै लै सब भगरत क्यों भटियारो । कोऊ कछु कहत
ताहि कोऊ दूजो खंडत निज हठधारो ॥ कह भगड़े
ही मैं तेहि मान्यौ पागल भए विचारो । आपुस मैं
पहिले सब मिलि निश्चै करि होइ न न्यारो ॥ हरीचन्द्र
आओ तो भाखैं जामैं मिलैं पियारो ॥

मत को नाही अर्थ अहै ॥ तो सब कोई मत मत
कहिकै फिर क्यों कछु कहै ॥ इन वातन में जानि
परै नहिं सब कोउ कहा लहै ॥ हरीचंद्र रुप हू
सगरो जग यामैं क्यों न रहै ॥

नाहि इन भगइन में कछुसार ॥ क्यों लरि लरि कै
मरो वावरो वादन फोरि कपार ॥ कोई पायो कै तुम
ही पैहो सो भाखौ निरधार ॥ हरीचंद्र इन सब भग-
इन सो वाहर है वह यार ॥

अरे क्यों घर घर भटकत होलौ ॥ कहा प्रस्यो तेहि
 कहूं पारहो क्यों दिन घातन होलौ ॥ क्यों रन पोषित
 पोषित लैके बिना घात हो होलौ ॥ हरीचन्द छुप हूँ घर
 बैठो या मैं जीभ न रोलौ ॥

खराबी देखहु हो भगवान की । कहां कहां भट-
 कत होलत है सुधि न ताहि कहु प्रान की ॥ तीन
 ताग में कहु अटक्यो कहुं घेदन में वह होलै । कहुं
 पानी में कहुं उपवासन कहुं स्वाहा में होलै ॥ कहुं
 पथरा बनि बनि बैठो कहुं बिना सरूप कहायो । मं-
 दिर मसजिद गिरजा देहरन होलत धायो धायो ॥ वादन
 में पोषित में बैट्यो वचन विषय धनि चाय । हरीचंद
 ऐसे को खेजि कहि चल देहु बताय ॥

लखौ हरि तीन ताग में लटक्यो । रीफि रह्यो
 पानी चाटन में करम जाल में अटक्यो ॥ हाथ नवा-
 बत सोर मवावत अगिनि कुण्ड है पटक्यो । हरीचंद
 हरजाई बनिके फिरत लखहु वह भटक्यो ॥

माया तुममें बड़ी अहै । तुम्हरो केवल नाम बड़ी
 है वेद पुरान कहे ॥ बस कहु नहि तुम्हरो या जग
 में यह जन साच कहे । नाहीं तो हरिचंद तुम्हारे
 हूँ क्यों काम दहे ॥

न जानै तुम कहुं हो की नाहीं । भूठहि वेद
 पुरान अकत सब भेद जान नहिं छांहीं ॥ तुम सांचे
 हो के सपना हो केहो भूठ कहानी । पतित उधारन
 दीन जेवाजन यह सब केमो बानी ॥ जो सांचे हो
 तुम अरु सगरे वेदादिक सब सांचे । हरीचंद तो हमहुं
 पतित हूँ उधारन सो क्यों सांचे ॥

अहो यह अति अचरज की घात । जानि वृष्णिकै
 विष के फल कां क्यों भूल्यौ जगघात ॥ सब जानत
 मरना है जग में भूठे सुत पितुमात । हरीचंद्र तो
 फिर क्यों नितनित याही में लपटात ॥

कहां तोहि खोजिए ए राम । मन्दिर वेद पुरान
 जग्य जप तप में तो नहिं ठाम ॥ जहं जहं भावत तहं
 तहं धावत मिलत न कहूं विसराम ॥ हरीचंद्र इन सो
 कहा बाहर अहै तिहारो धाम ॥

देखें पावत कौन सोहाग । बहुत सोहागिन एक
 पियरवा सबही को अनुराग ॥ खोजत सब पावत नहिं
 कौज धावत करि करि लाग । हरीचंद्र देखें पहिले
 हम काको लागत भाग ॥

इति ।



आत्माज्ञाने या खदकी तरकी

प्रकाशक—

मन्त्री जिन-मित्र-मराडल

धामपुरा देहली ।

भाद्रपद चौर तिवाण सम्भवत २५६२

प्रथमधार १०००] सितम्बर सन् १९३६ [मूल्य]।

अदरोना प्रेस, नई सड़क देहली ।

गरात कहै रे तिवप्रण साकरवापु
उतस्यापीवे नचवै नरुगिरवरे

॥ नमो श्रीजगदे चोछाया गुजावर्च
ल्लादीवो मी २२२० त्रै १०८